秋冬養生常用 中藥材

人參

【來源】為五加科植物人參*Panaxg ginseng* C.A. Meyer之乾燥根。

【別名】白參、紅參、野山參 、生曬參、石柱參、移山參。

【性味與歸經】甘、微苦、微溫。歸脾、肺經。

- 生曬參
  - 人參採挖出來把它表面的泥土去乾淨以後，直接曬乾
    - 有效成分的含量是最高，但是不耐貯存
    1. 藥性是平而偏寒的，它比較適合於氣虛又有一定熱象
    2. 藥性較和平不溫不燥，既可補氣又能養津，適用於扶正祛邪
- 紅參
  - 採挖→煮或者蒸 (特殊的澱粉，就變成了紅的糊精) → 淡淡的紅色角質狀
  - 耐貯藏
  - 藥性溫燥，能振奮陽氣，適用于急救回陽
- 白參(白糖參) ：人參頭長得不好或在採挖的時候挖壞了
  - 採挖→高濃度的糖水浸泡→ 曬乾
- 野山參
- 移山參

- 【功效】大補元氣，復脈固脫，補脾益肺，通經活血，生津止渴，安神增智。滋養強壯、興奮、強心、補脾胃藥。
    - 滋補強壯：如人參養榮湯、八珍湯、十全大補湯、補中益氣湯、獨參湯。
    - 滋補鎮咳：用於肺腎不足的氣短虛喘、咳嗽、慢性氣管炎、肺氣腫、肺結核。如竹葉石膏湯、參蘇飲.清燥救肺湯、麥門冬湯、黃耆龜甲散、人參定喘湯。

- 【功效】大補元氣，復脈固脫，補脾益肺，通經活血，生津止渴，安神增智。滋養強壯、興奮、強心、補脾胃藥。
  - 滋養安神鎮靜：用於神經衰弱、精神煩燥不安、失眠。如天王補心丹、歸脾湯。
  - 瀉火清熱；與解表、解熱藥同用，在清熱中帶補，加強抗病能力。如人參敗毒散、小柴胡湯、白虎人參湯。
  - 補氣補血

【應用I】

- 用於氣虛欲脫➡大補元氣
  - 凡大失血而出現氣隨血脫的危重症、大汗、大吐瀉以及一切疾病，因元氣虛極、氣息短促均可出現體虛欲脫，脈微欲絕之證。元氣是人體最根本之氣，人參能大補元氣，故有挽救虛脫危證的功效。
    - 可單用本品大劑量濃煎服，即獨參湯，為補氣固脫（抗休克）之有效良方
    - 如氣脫兼見汗出肢冷、脈沉微弱等亡陽現象者，可加回陽救逆之附子同用，以增強回陽作用，即參附湯

【應用II】

- 用於脾氣不足
  - 脾胃為後天之本，生化之源，脾氣不足，生化無力，則可出現倦怠無力、食慾不振、上腹痞滿、嘔吐泄瀉等脾胃虛弱的症狀。
    - 人參能大補元氣，益脾氣，故適用於脾氣不足之證，常配伍白朮、茯苓、炙甘草等健脾胃藥同用，如四君子湯，此方為補脾益氣的基礎方。

【應用III】

- 用於肺氣虧虛
  - 肺為主氣之臟，肺氣虧虛則可出現呼吸短促、行動乏力、動輒氣喘、脈虛自汗等症。
    - 人參能大補元氣，益肺氣，故用治肺氣虧虛之證有效。多與胡桃、五味子、蛤蚧等溫腎納氣藥同用，如人參胡桃湯、人參蛤蚧散。

【應用IV】

- 用於津傷口渴、消渴
  - 人參能益氣生津止渴，適用於熱病氣津兩傷，身熱而渴，汗多，脈大無力之證，多與石膏、知母、甘草、粳米同用，如白虎加人參湯，可以清熱益氣，生津止渴
    - 如熱傷氣陰，口渴多汗、氣虛脈弱或久咳肺虛或喘而汗出，口渴津傷者，又可與麥冬、五味子同用，即生脈散，可以益氣養陰救脫，止渴，止汗。
  - 用治消渴症，常配伍生地、玄參、麥冬等養陰生津藥同用，可起到益氣生津的功效。

【應用V】

- 用於心神不安、失眠多夢、驚悸健忘、眩暈、耳鳴
  - 人參能大補元氣，而有安神增智埦功效，故適用於氣虛血虧引起的上述證候
    - 多配伍當歸、黃耆、龍眼肉、酸棗仁等養血安神藥同用，如歸脾湯。
- 還可用於血虛及陽痿等證
  - 治療血虛，當配伍熟地、當歸等補血藥同用，可以益氣生血，增強療效
  - 治療陽痿，多與鹿茸、胎盤等補陽藥同用，可以起到益氣壯陽的效果
  - 對體虛外感或裏實正虛之證，可與解表、攻下、清熱藥同用，以扶正祛邪。

西洋參

- 【來源】為五加科植物植物西洋參*Panax quinquefolium* Linne的乾燥根。
- 【別名】花旗參、 粉光參
- 【功效】西洋參補氣之功效不及人參，功在補氣、養陰、清熱、生津。滋補清熱藥。用於：
  - 熱證患者，高熱傷陰，陰虛內熱，久熱不退，體力不足。小兒高熱煩渴等。
  - 虛弱喘渴，肺陰不足，虛熱喘咳。
  - 胃弱脾虛及小兒脾胃虛弱泄瀉，老人體力虛弱，煩渴，四肢乏力。

【應用I】

- 用於陰虛火旺，咳嗽氣喘，久咳少痰，或痰中帶血，咽燥聲嘶。.
  - 西洋參能補氣養陰，清肺火，多與麥冬、阿膠、知母、貝母等養陰清肺化痰藥同用，或配北沙參、川貝母、百部、白及等藥同用
- 用於熱病氣陰兩傷，煩倦口渴，舌紅少津。
  - 本品能補氣、養陰生津及清火，常配伍鮮生地、鮮石斛、麥冬等養陰清熱生津藥同用。
  - 熱病高熱汗出，津氣兩傷，煩燥口渴，也可配石膏、知母、甘草、粳米等，以養陰清熱，益氣生津。
  - 熱病後期，餘熱未清，氣陰兩傷者，則用西洋參配竹葉、石膏、半夏、麥冬等藥治之。

【應用II】

- 用於津液不足，口乾舌燥。
  - 本品有良好的養陰生津作用。單用水煎服即有效，若再配玉竹、天門冬、麥門冬等養陰生津藥，療效會更佳。
  - 若胃陰不足之脘部疼痛，食欲不振，可選配銀耳、石斛等。現用於胃癌等症，有益氣養陰，和胃抗癌之功。
- 可治腸熱便血
  - 本品與龍眼肉同蒸內服，有清腸止血之效。若氣血兩虧，心悸氣短，失眠健忘，可與龍眼肉、冰糖燉服，以益氣養血、寧心安神。

黨參

【來源】為桔梗科植物黨參、川黨參.、管花黨參等的乾燥根。

【別名】潞黨、防黨

【性味與歸經】甘，平。歸脾、肺經。

【功效】補中益氣，生津養血。補益藥。用於：

各種衰弱症、脾胃虛弱，體倦無力。

貧血、萎黃病。

慢性咳嗽。

特等紋黨(氣香殊味甘)

【應用I】

- 用於中氣不足
  - 黨參為常用的補中益氣藥，適用於中氣不足、脾胃虛弱、消化吸收功能低下、中氣下陷，產生的食少便溏、四肢倦怠等症，多與白朮、茯苓、炙甘草同用。
    - 若再加炒山楂、炒麥芽、炒枳實、陳皮等，可治脾胃虛弱，食滯脹滿，納少便溏等。
- 用於肺氣虧虛
  - 黨參有補益肺氣、祛痰鎮咳的功效，故適用於肺氣虧虛引起的氣短咳喘、言語無力、聲音低弱等證，可配伍黃耆、五味子、桑白皮等藥同用，以增強療效，如補肺湯。

【應用II】

- 用於熱病傷津，氣短口渴
  - 黨參能益氣生津，如配伍麥冬、五味子同用，可治氣津兩傷之證。
- 用於血虛面色萎黃（如缺鐵性、營養不良性貧血）或氣血兩虛、頭暈心慌
  - 如八珍湯
- 脾虛氣陷，脫肛，胃及子宮脫垂
  - 常以黨參配黃耆、升麻以升舉中氣。

太子參

【來源】為石竹科植物異葉假繁縷 *Pseudostellaria heterophylla* (Miq.) Pax ex Pax et Hoffm.的乾燥塊根。

【別名】孩兒參

【性味歸經】甘、微苦，平。歸脾、肺經。

【功效】補氣生津。

太子參(長紡錘,黃白,光滑,皺紋,鼠尾)

【應用I】

- 用於脾虛食少、倦怠乏力、心悸自汗、肺虛咳嗽、津虧口渴等證
  - 太子參有近似人參的益氣生津、補益脾肺的作用，但藥力較弱，是補氣藥中的一味清補之品，體質虛弱和屬陰虛者較適宜，常配伍其他補氣生津藥以增加療效
    - 配伍山藥、扁豆、穀芽、白朮、黃耆等以補脾養胃，治脾虛倦怠、食少、自汗
    - 配伍五味子、酸棗仁等以益氣養陰、寧心安神，治多汗、心悸、失眠
    - 配伍沙參、麥冬等以養陰潤肺止咳，治肺虛燥咳
    - 配伍石斛、天花粉，治津虧口渴等以生津止渴

女貞子

- 甘、苦，涼。
- 歸肝、腎經。
- 適用於肝腎陰虛，眩暈耳鳴，腰膝酸軟，鬚髮早白，目暗不明，內熱消渴。

女貞子

【來源】 木犀科植物女貞Ligustrum lucidum Ait.的乾燥成熟果實。

【性味與歸經】入肝、腎經。甘、苦，涼。

【功效】滋補肝腎，強腰膝，烏鬚髮 。 補益肝腎，清熱明目。用於：

眼科植物藥，治中心性視網膜炎、早期老年性白內障、視力減退、畏光乾澀。

治肝腎不足、頭昏目眩、頭痛、耳鳴耳聾、腰膝酸軟、肢體乏力、頭髮早白。

神經衰弱、失眠、多夢、記憶力減退。

女贞 *Ligustrum lucidum* Ait.

女貞 *Ligustrum lucidum* Ait.

藥材女貞子 Fructus Ligustri Lucidi

【應用I】

- 肝腎陰虛
  - 肝腎陰虛之頭昏目眩、腰膝痠軟、鬚髮早白
    - 如二至丸，若加入桑椹，功效更著
  - 肝腎陰虛致視力減退、目暗不明
    - 可與熟地、菟絲子、枸杞子等補肝腎明目藥同用
  - 陰虛內熱
    - 多配伍地骨皮、牡丹皮、生地等同用。

小茴香

- 【來源】為傘形科植物茴香*Foeniculum vulgare* Mill .的乾燥成熟果實。本品多做食物佐料，尤其是在煮肉燉雞時放入少許，肉即格外馨香；且果實較小，故名。始載於《唐本草》。
- 【性味與歸經】辛，溫。歸腎、膀胱、胃經。

小茴香(似稻穀彎,5條隆起稜線)

- 【功效】散寒止痛，理氣和胃。用於：
  - 消化不良、慢性胃病、胃寒嘔吐、食少。
  - 協肋脹痛、腹部脹氣、胃腹冷痛。
  - 寒疝腹痛，包括腸絞痛，睪丸偏墜。

【應用I】

- 用於寒疝疼痛、睾丸偏墜等證。
  - 本品疏肝理氣，溫腎祛寒，而能止痛。臨床應用時多與暖肝溫腎、行氣止痛藥配伍，如暖肝煎，以本品與肉桂、沉香、烏藥等同用，治寒疝少腹作痛；香橘散則以本品配合橘核、山楂，共炒研末，溫酒調服，治睾丸偏墜脹痛。

【應用II】

- 用於胃寒嘔吐食少、脘腹脹痛等證
  - 本品有理氣和胃、開胃進食之功。可與乾薑、木香等配用。此外，以本品炒熱，布包溫熨下腹部，治寒證腹痛，有良好的止痛效果。
- 用於胃寒脹痛，少腹冷痛，痛經，疝痛，睾丸腫痛，鞘膜積液，早期血吸蟲病。
  - 配肉桂：溫補肝腎，散寒止痛。治虛寒腹痛，腰髖墜痛。
  - 配厚朴：行氣散寒，健胃止痛。治腸胃脹氣，消化不良。

【宜忌】陰虛火旺者慎服。

八角茴香

【來源】本品係木蘭科植物八角茴香*Illicium verum* Hook. f.的乾燥成熟果實。其形較傘形科茴香為大，故以大茴香之名別之。

【功效】芳香健胃、鎮痛藥。用於：

消化不良、胃寒嘔吐、食慾減退、胃腹冷痛。

寒疝腹痛、睪丸偏墜、腸絞痛。3.關節炎神經痛。4.作為食品香料調味料。

八角茴香(眾蓇葖合果,紅棕,皺紋,星狀,頂端鳥喙裂,果基部常脫落,種子光亮,芳香)

八角茴香

- 甘、辛，溫。
- 入脾、腎、胃、膀胱經。
- 功同小茴香但力弱。

山藥

- 甘，平。
- 歸脾、肺、腎經。
- 適用於脾虛食少，久瀉不止，肺虛喘咳，腎虛遺精，帶下，尿頻，虛熱消渴。
- 麩炒山藥適用於脾虛食少，泄瀉便溏，白帶過多。

山藥

- 【來源】
  - 為薯蕷科植物薯蕷屬(Dioscorea spp.)若干植物的乾燥塊莖，主要為懷山藥*Dioscorea opposita* Thunb 的乾燥塊莖。
  - 四大懷藥
    - 懷山藥、懷牛膝、懷地黃、懷菊花
- 【別名】淮山藥、懷山藥、薯蕷。
- 【性味與歸經】
  - 甘，平。歸脾、肺、腎經。

【功效】益氣養陰、補脾養胃、生津益肺、補腎澀精。

用於：

脾胃虛弱，消化功能不良，飲食減少，體倦神疲，瀉痢消瘦。

腎陰虛證、腎陰虧損、遺精夢洩、頻尿、健忘、虛羸、帶下。

肺虛喘咳。

消渴證。

氣陰雙補
脾肺腎
兼澀性

【應用I】

- 本品既補脾氣，又益脾陰，且兼澀性，能止瀉，尤善治脾虛便溏或泄瀉，重用山藥一味，常與人參、白朮、茯苓、苡仁等健脾止瀉藥同用，如參苓白朮散
  - 山藥配黨參，補脾益氣，生津益陰，治脾胃虛弱，食少倦怠，泄瀉。
  - 山藥配茯苓，補脾益胃、祛濕止瀉，治脾虛洩瀉，脘悶少食。
  - 至於小兒疳積，消化不良，山藥常與山楂、雞內金等同用以補脾助運，亦可用本品與蓮子或赤小豆煮湯長服。
  - 若脾虛氣逆，惡心嘔吐，山藥可配半夏益氣止嘔；對於脾虛而兼濕熱之久瀉久痢，常與蒼朮、黃連、木香等藥同用。

【應用II】

- 山藥能補肺氣，益肺陰，故適用於肺虛久咳或虛喘。
  - 可配伍黨參、麥冬、五味子等藥同用。
  - 對於肺虛久咳，虛勞痰喘等證，如係肺氣虛弱，咳嗽痰喘
    - 山藥常與黨參、川貝、茯苓等藥同用，補肺寧嗽
  - 偏於肺陰不足，乾咳無痰，則配麥冬、沙參、杏仁等藥
  - 肺腎兩虛，久咳喘逆，可與五味子、山茱萸、補骨脂等同用，補肺益腎納氣
  - 如勞瘵陰虧，痰嗽潮熱，可配麥冬、百合、阿膠等藥。

【應用III】

- 山藥能補腎，且兼有固澀作用，如六味地黃丸，即以本品配伍熟地、山萸肉同用，可治腎虛遺精
- 腎虛夢遺滑精早泄者，可與蓮子、芡實、金櫻子等同用，偏腎陰虧者，又常合熟地、生地、山萸肉等藥
- 慢性腎炎，尿蛋白不消，尿少浮腫，常配澤瀉、黃耆、菟絲子等藥；膏淋白濁，則合萆薢 、白朮、益智仁等同用。
- 山藥配芡實，補脾益腎，止瀉，固精，治泄瀉、遺精、帶下。

【應用IV】

- 因補氣養陰而止渴。多以本品大量水煎代茶飲；也可配伍黃耆、葛根、知母、天花粉等同用。
  - 上消
    - 可配天花粉、麥冬、知母等
  - 中消
    - 可配生石膏、葛根、知母等
  - 下消
    - 可配生地黃、熟地黃、五味子、山萸肉等

立秋養生藥膳

- 立秋開始進入秋季。《素問·臟氣法時論》指出"肺主秋……肺收斂，急食酸以收之，用酸補之，辛瀉之"。
- 可見酸味飲食收斂肺氣，辛味飲食發散瀉肺，秋天宜收不宜散，所以儘量少吃蔥、姜等辛味之品，適當多吃酸味果蔬。
- 秋時肺金當令，肺金過旺則克肝木，是以《金匱要略》有"秋不食肺"之說。
- 秋季燥氣當令，易傷津液，故飲食應以滋陰潤肺為宜。《飲膳正要》指出："秋氣燥，宜食麻以潤其燥，禁寒飲"。
- 入秋宜吃生地黃粥，以滋陰潤燥。

立秋養生藥膳

- 立秋節氣養生藥膳：
  - 具有潤腸通便功效的玄參香菇肉粥；
  - 能補精氣的枸杞燒仙草；
  - 能清痰止嗽的川貝雪梨盅；
  - 能止咳化痰的金桔枇杷飲。

秋季天氣乾燥宜平補涼爽

- <u>桑菊枸杞茶</u>

  桑葉　　9克
  菊花　　9克
  枸杞子　9克
  決明子　6克
  用適量水煮沸

生津茶

- 麥門冬，天門冬，
  石　斛，玉　竹，
  沙　參　各五錢
  適量水煮沸

麦冬 *Ophiopogon japonicus* (Thunb.) Ker-Gawl.

麦冬 Maidong

藥材麥冬 Radix Ophiopogonis

天冬 *Asparagus cochinchinensis* (Lour.) Merr.

藥材天冬 Radix Asparagi

玉竹 *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce

藥材玉竹 Rhizoma Polygonati Odorati

⇧鐵皮石斛

藥材石斛⇨

沙參 *Adenophora stricta* Miq.

藥材南沙參 Radix Adenophorae

南沙參

- 桔梗科(Campanulaceae)植物沙參(*Adenophora stricta* Miq.)乾燥根入藥。中藥名南沙參。
- 具養陰清肺，潤肺化痰，益胃生津之功。

北沙參

- 傘形科(Umbelliferae)植物珊瑚菜(*Glehnia lottoralis* Fr. Schmiat ex Miq.)乾燥根入藥。中藥名北沙參。
- 明代以前對沙參無南北之分，北沙參之名始於本草彙言。
- 具養陰清肺、益胃生津之功。
- 珊瑚菜日本名為濱防風，中藥曾一度作防風使用，因功效不同，現已與防風分列條目。

ex

- 若甲作者曾為某植物命名，但未正式發表，後經乙作者代為發表，可將甲作者置於前，乙作者置於後，
- 中間連以”ex”(從) 。

珊瑚菜 *Glehnia littoralis* Fr. Schmidt ex Miq.

藥材北沙參 Radix Glehniae

玄參香菇肉粥《溫病條辨・增液湯》（2人份）

【藥材】玄參20公克，麥冬、生地各16公克。

【食材】乾香菇15公克，雞蛋1個，豬瘦肉80公克，糙米100公克。

【調味】蔥15公克，芹菜15公克，鹽2公克，白胡椒粉1公克。

#【料理】

1. 將藥材加水700毫升煎煮至150毫升（約1小時），去渣備用。
2. 乾香菇水發後切絲；豬瘦肉切柳，氽燙去血水備用。
3. 糙米洗淨加水400毫升浸泡1小時後，放入香菇煮成粥。
4. 加入藥汁、豬瘦肉、蔥花、芹菜末，打入蛋花，再沸後加鹽及白胡椒粉調味即成。

玄參香菇肉粥《溫病條辨．增液湯》（2人份）

【用法】吃肉喝粥。

【功效】潤腸通便。

【醫藥知識】玄參養陰生津，清熱潤燥；麥冬滋液潤燥，生地養陰清熱；合奏增液潤燥通便之功。香菇扶正補虛、健脾開胃、化痰理氣；豬肉滋陰潤燥、益氣。

【宜】陰虛便秘者。

【忌】大便溏瀉者。

玄參《本經》

【來源】

為玄參科植物玄參*Scrophularia ningpoensis* Hemsl.的乾燥根。本品根呈類圓柱形，烏黑色，微有光澤，“玄”即“黑”色：陶弘景謂：“其莖微似人參”，故名。

【別名】元參

【藥理】

鎮痛、解熱、抗炎、抗菌、降血糖。

【性味與歸經】

苦、甘、鹹，寒。歸肺、胃、腎經。

玄参

- 【功效】清熱涼血，滋陰，解毒散結。解熱、消炎解毒藥，用於：
  - 1.溫熱病、熱入營血、實熱傷津。
  - 2.咽喉腫痛。
  - 3.肺熱咳嗽，肺結核。
  - 4.頸淋巴結核。
  - 5.清熱養陰，以協助寧心安神之效。

【應用I】

- 清熱滋陰
  - 溫熱病熱入營分，傷陰劫液，身熱夜甚、心煩口乾口渴、舌絳脈數等證，常配生地、麥冬、黃連、連翹等以瀉火解毒，涼血養陰，如清營湯。
  - 治溫熱病邪陷心包、神昏譫語，可配犀角、連翹心、麥冬等共奏清心解毒、涼血養陰之效，如清宮湯。

【應用II】

- 清熱滋陰
  - 若溫熱病氣血兩燔，高熱、煩渴或見發斑發疹，玄參能滋陰降火，以解毒消斑，常與生地、丹皮、石膏、知母等同用，如化斑湯；亦可配伍升麻、甘草，即玄參升麻湯
  - 治療溫熱病，實熱傷津、煩渴、發斑，與生地同用，方如增液湯 。

【應用III】

- 解毒散結
  - 咽喉腫痛由外感風熱引起的，常用與牛蒡子、桔梗、薄荷等配伍治療。
  - 治陰虛火旺的咽喉腫痛，可與麥冬、桔梗、甘草同用，即玄麥甘桔湯。
  - 用治瘡瘍腫毒，多與銀花、連翹、紫花地丁等同用;若配銀花、甘草、當歸等清熱解毒、活血養血，可治屬熱毒瘀滯脈絡所致之脫疽，如四妙勇安湯。
  - 治痰火鬱結之瘰癧痰核，多與貝母、生牡蠣同用，如消瘰丸。

- 【使用注意】本品性寒而滯，脾胃虛寒，胸悶、食少便溏或寒濕無火者不宜用。反藜蘆。
  - 《雷公炮炙論》：“使用時勿令犯銅，餌之噎人喉，喪人目。
  - 《本草經集注》：“惡黃耆、乾薑、大棗、山茱萸。反藜蘆。”

枸杞燒仙草《奇效良方·枸杞丸》（2人份）

【藥材】枸杞、黃精各15公克。

【食材】即溶仙草粉6公克、花生（去皮）30公克。

【調味】黑糖20公克、太白粉10公克。

【料理】

1. 將藥材加水1200毫升煎煮至1000毫升（約20分鐘），
2. 加入仙草粉與黑糖迅速攪拌溶解（小火），次加入太白粉水（以少許水溶解）拌勻後起鍋分裝，再灑上花生即成。

枸杞燒仙草《奇效良方．枸杞丸》（2人份）

【用法】作點心食用。

【功效】補精氣。

【醫藥知識】枸杞補肝腎，明目；黃精滋腎潤肺，補脾益氣。仙草消暑清熱，涼血解毒；花生健脾養胃，潤肺化痰。

【宜】頭暈、腰膝酸軟，鬚髮早白及消渴屬腎虛精虧者。

【忌】中寒泄瀉，痰濕痞滿氣滯者。

枸杞子

【來源】本品係茄科植物枸杞Lycium chinense Mill.或寧夏枸杞Lycium barbarum L.的乾燥成熟果實。

【性味與歸經】

入肝、腎經、(肺經)。甘、平。

寧夏枸杞 *Lycium barbarum* L.（果枝）

寧夏枸杞 *Lycium barbarum* L.（花枝）

藥材枸杞子 Fructus Lycii

- 【功效】滋養、強壯、降壓藥。滋補肝腎，益精明目。 用於：
  - 各種虛弱病症，有病能治，無病補身。
  - 健腦安神，治腦神經衰弱。
  - 冠狀動脈硬化、血壓高及膽固醇過多。
  - 用於眼科植物，治療各種慢性眼疾病，視力減退。
  - 一般體弱腎虛、肝腎不足、腰膝痠軟、遺精、頭暈、目眩。
  - 凡慢性肝炎、肝功能不正常出現虛弱症狀，可以增進營養吸收，改善肝功能。

【應用I】

- 用於肝腎陰虛、頭暈目眩、視力減退、腰膝痠軟、遺精消渴等證。本品滋補肝腎、明目之良藥，凡肝腎陰虛諸證，均可應用
  - 肝腎不足精血不能上注於目而致兩目昏暗
    - 如杞菊地黃丸，即以本品與菊花、地黃等同用， 治肝腎陰虛之頭暈目眩、視力減退的常用方劑
  - 肝腎不足而致的腰膝無力、臍腹隱痛、陽萎不舉..
    - 如右歸丸，即本品配合熟地、山藥、山萸肉、肉桂、附片、鹿角膠、菟絲子等同用

【應用II】

- 用於陰虛勞嗽
  - 本品有滋陰潤肺的功效。可配伍麥冬、知母、貝母等養陰清肺化痰藥同用
- 消渴病(生津止渴)
  - 適用於腎虛精虧之下消，可單用枸杞子蒸熟服食，或與黃耆、山藥、生地、麥冬等同用
- 使用注意：因能滋陰潤燥，故脾虛便溏者不宜服(外感發熱，消化不良易生腹瀉者)。

川貝雪梨盅《聖濟總錄·貝母丸》（2人份）

【藥材】川貝10公克、炙甘草0.2公克、杏仁7公克。

【食材】雪梨2個約500公克（去皮去核）。

【調味】冰糖粉20公克。

【料理】將雪梨上1/3切開作頂，挖空核心，放入藥材（磨粉）及冰糖粉，蓋回頂，置入盅，放入蒸鍋隔水蒸1小時，至梨軟化即成。

川貝雪梨盅《聖濟總錄．貝母丸》（2人份）

【用法】喝湯吃梨。

【功效】清痰止嗽。

【醫藥知識】川貝清熱化痰，潤肺止咳；杏仁止咳平喘，潤腸通便；炙甘草祛痰止咳，調和藥性。雪梨清肺化痰，生津止渴。

【宜】肺熱咳嗽多痰，咽喉中乾者。

【忌】脾胃虛寒及有濕痰或寒痰者。[5,10, 49-51,56]

【另方】將川貝粉10公克與雪梨500公克（去皮去核）加適量開水打成汁，加入生薑汁5毫升及蜂蜜20公克即成。（熬膏亦良。）

貝母

- 來源
  - 川貝為百合科川貝母Frritillaria cirrrhosa 鱗莖。
    - 呈扁球形狀或圓錐形，先端尖，外瓣二片，淡黃色，粉質，有微弱臭氣，味略苦
    - 懷中抱月：是川貝母的專門鑑別用語。
    - 市場品：松貝、青貝
  - 浙貝為百合科的浙貝母Fritillaria thunbergii 的鱗莖。
    - 單瓣鱗片，一面凸出，一面凹入，呈元寶狀，質硬而脆，易折斷，富粉性，氣微弱，味苦。
    - 市場品：珠貝
  - 除外，尚有平貝母F. Ussuriensis 產於黑龍江，台灣有進口

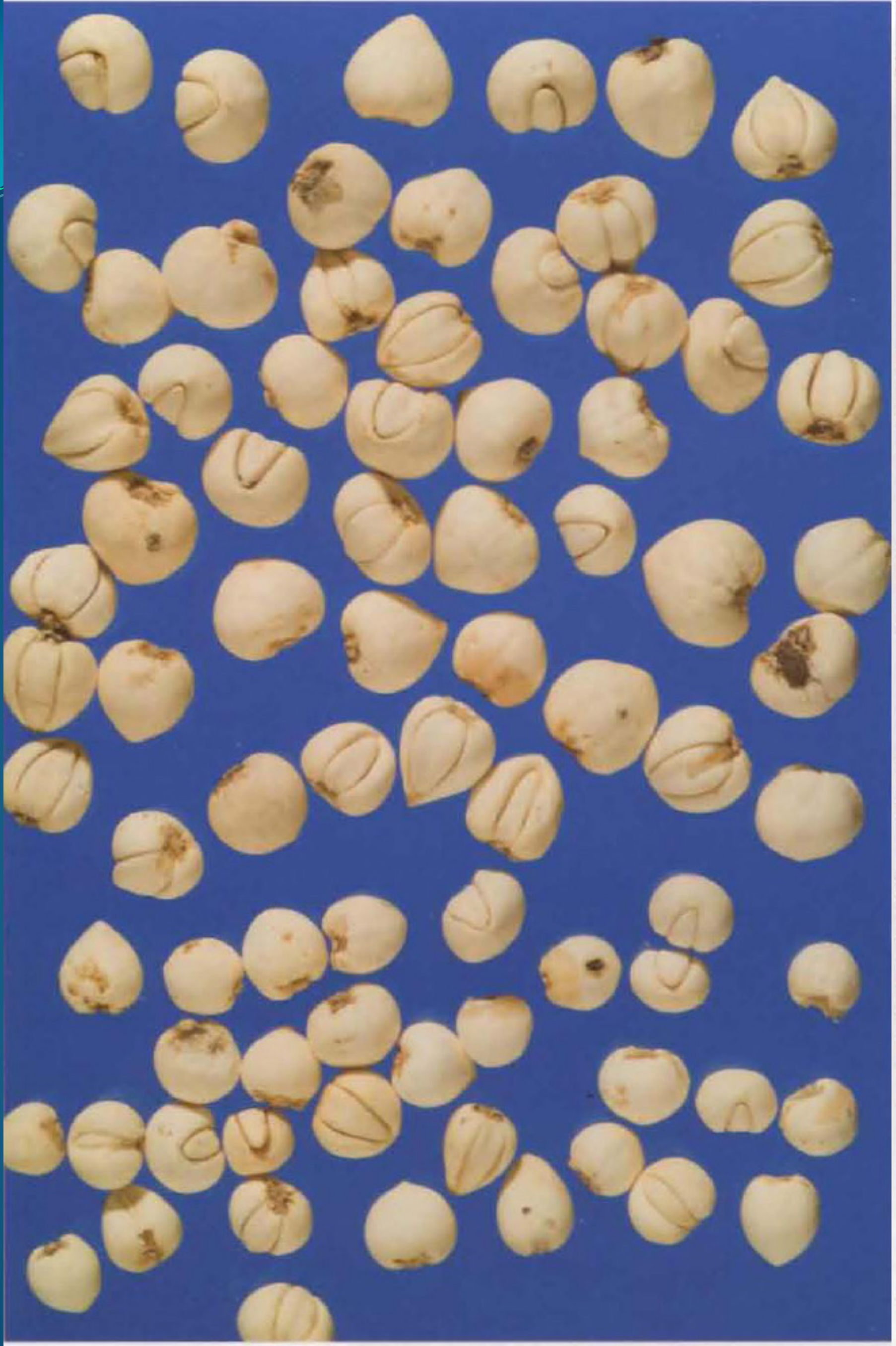
川貝母

【來源】為百合科植物川貝母Fritillaria cirrhosa 、暗紫貝母F. unibracteata Hsiao 、甘肅貝母F. przewalskii.或棱砂貝母F. delavayi.的乾燥的鱗莖。前三者按不同性狀習稱“松貝”和“青貝”；後者稱“爐貝”。

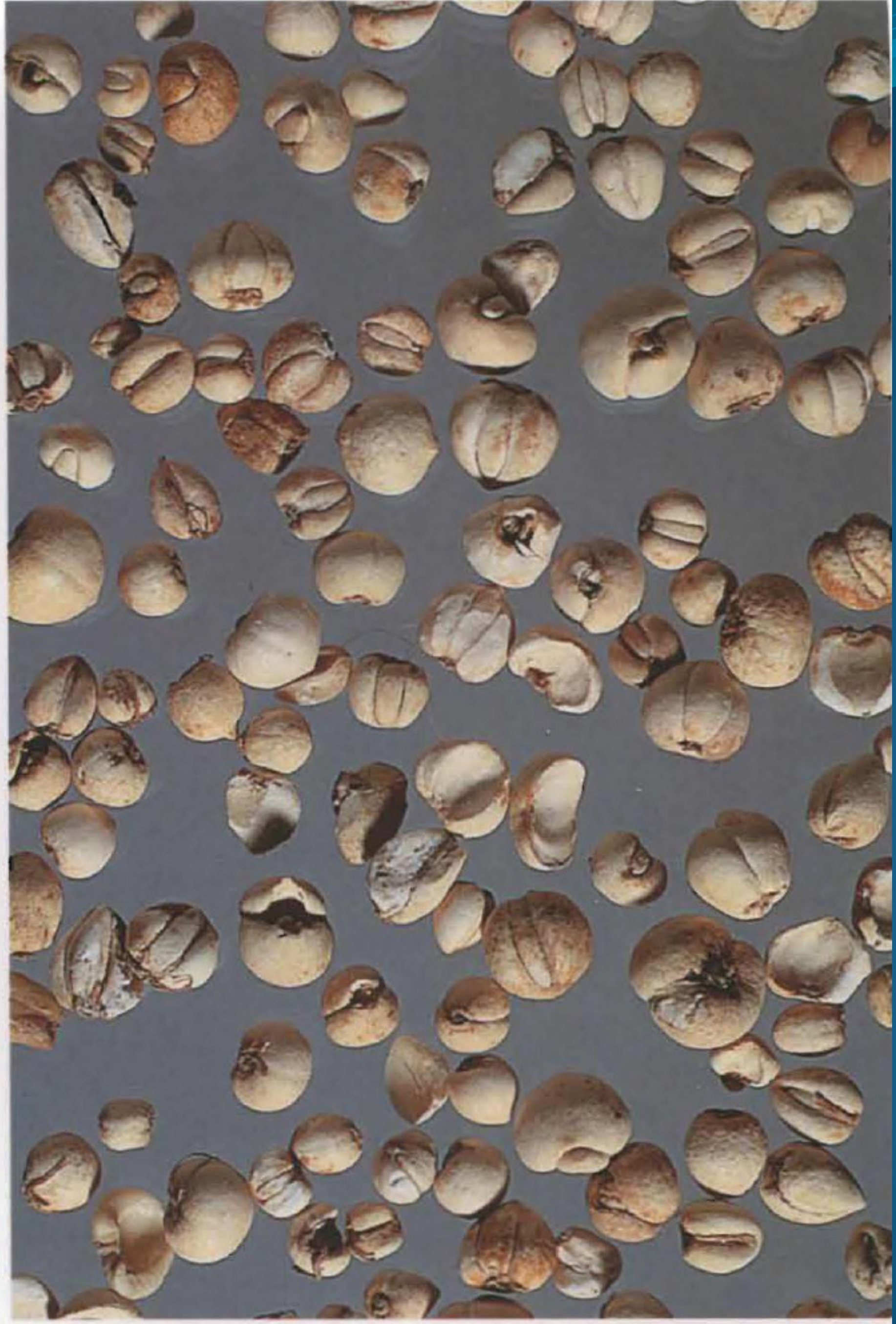
【性味與歸經】苦、甘，微寒。歸肺、心經。

【功效】

清化熱痰，潤化燥痰，止咳，散結消腫。



貝母(原色松潘貝){懷中抱月}



松潘貝

【應用I】

- 治肺陰虛勞嗽，久咳有痰者，宜與養陰潤肺化痰之品同用，如沙參、麥冬等；治肺熱、肺燥咳嗽，常配知母以清肺潤燥，化痰止咳
- 治熱毒壅結之乳癰、肺癰，常配蒲公英、魚腥草等以清熱解毒、消腫散結。

浙貝母

【來源】 為百合科植物浙貝母Fritillaria thunbergii Miq.的鱗莖。初夏植株枯萎時採挖。本品氣微，味苦；以鱗葉肥厚，表面及斷面白色，粉性足者為佳。

【性味與歸經】苦，寒。歸肺、心經。

浙貝(白淡黃,單瓣,元寶新月形)

浙貝片(下2排炒)(富粉性)

【功效】清化熱痰，散結消癰。用於：

各種急慢性咳嗽、肺虛久咳。如外感風熱、氣管炎、咽喉炎、肺炎、肺結核、上呼吸道炎的咳嗽。

痰火結核、癰腫、瘰癧，如頸淋巴結核、慢性淋巴結核。

乳癰、肺癰、乳房炎。

【應用I】

- 本品功似川貝母，但純苦無甘，寒性較著，尤擅清化熱痰，降泄肺氣
- 浙貝母清熱散結之功似川貝母，且功效更優。
  - 治痰火瘰癧結核，可配玄參、牡蠣等
  - 治瘡癰、乳癰，常與蒲公英、天花粉、連翹等配伍
  - 治肺癰咳吐膿血，可與魚腥草、鮮蘆根、薏苡仁等同用。
- 近年來又以浙貝用於甲狀腺腺瘤，常配合夏枯草、海藻、昆布、莪朮等品應用。

- 【使用注意】
  - 反烏頭。脾胃虛寒及有濕痰者不宜。
- 【比較】川、浙二貝之功基本相同
  - 川貝母以甘味為主，性偏於潤，肺熱燥咳、虛勞咳嗽用之為宜。
  - 浙貝母以苦味為主，性偏於泄，風熱犯肺或痰熱郁肺之咳嗽用之為宜。
  - 至於清熱散結之功，為川貝母、浙貝母共有，但以浙貝母為勝。

金桔枇杷飲《滇南本草》（2人份）

【藥材】枇杷葉15公克，川貝5公克，杏仁、陳皮各6公克。

【食材】金桔2顆。

【調味】蜂蜜40公克。

【料理】將藥材加水1000毫升煎煮至800毫升（約20分鐘），去渣，加入金桔（壓破）及蜂蜜即成。

金桔枇杷飲《滇南本草》（2人份）

【用法】直接飲用。

【功效】止咳化痰。

【醫藥知識】枇杷葉清肺化痰止咳，降逆止嘔；川貝清熱化痰，潤肺止咳；杏仁止咳平喘，潤腸通便；陳皮理氣健脾，燥濕化痰。金桔健脾，理氣。

【宜】咳嗽，喉中有痰聲者。

【忌】胃寒嘔吐及肺受風寒咳嗽者。

處暑養生藥膳

- 秋季養生之所以強調確保睡眠品質，是因為優質睡眠有益養生。
- 馬王堆《十問》（竹簡醫書）指出：“夫臥，非徒生民之事也。舉鳧雁鵠鸘、蚖蟺魚鱉蠕動之徒，胥食而生者也；食者，胥臥而成者也。夫臥，使食靡消，散藥以流形者也。譬臥于食，如火于金，故一夕不臥，百日不復。食不化……故道者敬臥。”，
- 處暑節氣宜食清熱安神之品，如白木耳、百合、蓮子、蜂蜜、黃魚、干貝、海帶、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆類及奶類。

處暑養生藥膳

- 處暑節氣養生藥膳：
  - 具有和中緩急，寧神安躁功效的百合紅棗茶；
  - 能補腎寧心，益志安神的龜龍膏；
  - 能養血安神，清熱除煩的棗仁銀耳羹；
  - 能益氣補血，滋陰寧神的參麥燉雞心。

百合紅棗茶《金匱要略．甘麥大棗湯》

【藥材】甘草10公克、小麥50公克、紅棗30公克。

【食材】百合20公克、龍眼肉20公克。

【調味】無。

【料理】將藥材加水1100毫升煎煮至800毫升（約30分鐘），去渣，加入百合及龍眼肉再煮20分鐘即成。

百合紅棗茶《金匱要略．甘麥大棗湯》

【用法】吃百合、龍眼肉喝湯。

【功效】和中緩急，寧神安躁。

【醫藥知識】甘草甘緩和中；紅棗甘溫益氣，兩藥與小麥相伍，能補中益氣，調養心陰，並可緩肝（脾）氣之急。百合養陰潤肺止咳，清心安神；龍眼肉補益心脾，養血安神。

【宜】歇斯底里，躁鬱病、神經衰弱、失眠、夢遊、小兒夜啼。

【忌】感冒有汗者。

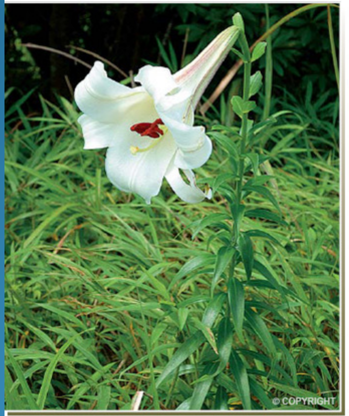
百合

- 【來源】係百合科植物百合的肉質鱗片 。
- 【性味與歸經】甘，微寒。歸肺、心經。

【功效】 潤肺止咳、清心安神。用於：

- 乾咳久咳。
- 肺熱咳嗽恢復期、肺虛勞嗽證。
- 陰虛咳血。
- 熱病後餘熱未清。
- 心神不安證。

百合 *Lilium brownii* F. E. Brown ex Miellez var. *viridulum* Baker



藥材百合(鮮) Bulbus Lilii

藥材百合(乾) Bulbus Lilii

卷丹 *L. lancifolium* Thunb.

細葉百合 *L. pumilum* DC.

【應用I】

- 用於肺熱咳嗽、勞嗽咯血
  - 屬肺熱燥咳，痰中帶血，嘶喉失音者，多與沙參、貝母、梨皮等同用；肺癆久嗽咯血，常與生地、麥冬、貝母相伍
- 用於虛煩驚悸，失眠多夢
  - 心陰虧損、心腎不交而致心煩失眠、健忘多夢者，可與蜂蜜拌蒸食用，或與酸棗仁、遠志、黃連、阿膠等配伍，現用治婦女更年期綜合征。
- 溫熱病後，餘熱未盡，陰虛陽擾，神志恍惚，坐臥不寧，莫名所苦者
  - 可與生地、知母相伍，以養陰清熱。

大棗

【來源】為鼠李科植物棗*Zizyphus jujuba* Mill. var. *inermis* (Bge.) Rehd.的乾燥成熟果實。

【別名】紅棗

【性味與歸經】甘，溫。歸脾、胃經。

【功效】補中益氣，養血安神，緩和藥性。滋補、安神、緩和藥。用於：

脾胃虛弱，氣虛不足，倦怠乏力。

婦女產後體虛、心悸睡眠不熟、精神恍惚等婦人臟躁症。

於配方中緩和烈藥的峻烈性。

調補脾胃輔助藥。

【應用I】

- 大棗有補中益氣、溫養脾胃功效
  - 常與黨參、白朮、茯苓、黃耆等藥同用，以增加療效。
- 大棗有補氣、養血、安神功效
  - 治療血虛，心悸怔忡、面色萎黃、肌瘦、頭暈眼花、爪甲蒼白、婦女經少色淡，多與熟地、當歸、白芍等補血藥同用

【應用II】

- 治虛煩失眠
  - 大棗與酸棗仁、遠志同用。
- 大棗還有緩痛、斂瘡、生肌作用，為外科所常用
  - 如治療口疳，可與冰片配用，治療瘡瘍潰而不愈者，可用大棗熬膏外洗。

棗仁銀耳羹《金匱要略・酸棗仁湯》

【藥材】酸棗仁（炒、打碎）20公克，甘草2公克，知母、茯苓、川芎各4公克。

【食材】銀耳30公克。

【調味】冰糖20公克。

【料理】酸棗仁加水1000毫升煎煮至800毫升，加入其他藥材煮至500毫升，去渣。銀耳水發後加入藥汁，小火燉20分鐘，加冰糖即成。

棗仁銀耳羹《金匱要略·酸棗仁湯》

【用法】吃銀耳喝羹。

【功效】養血安神，清熱除煩。

【醫藥知識】酸棗仁，養血補肝，寧心安神，並可斂汗；茯苓加強寧心安神；川芎調暢氣機，養血調肝安神；知母滋陰清熱除煩；甘草清熱和藥。諸藥合用，養肝血以寧心神，清內熱以除虛煩，則睡眠自寧。銀耳滋補生津；潤肺養胃。

【宜】失眠、更年期綜合症、神經衰弱、盜汗、健忘症。

【忌】陰虛火旺之失眠者。

酸棗仁

【來源】為鼠李科植物酸棗Ziziphus jujuba 的乾燥成熟種子。

【性味與歸經】甘(酸) ，平。歸心、肝經。

【功效】養心安神，斂汗。鎮靜安神、降壓藥。為治療虛煩不眠的常用藥。用於：

驚悸失眠適用於血虛而致的心煩、不眠。

體弱多汗、虛汗盜汗。

酸棗仁(右炒)(扁圓形或橢圓形,赤褐,光滑光澤裂紋,
種皮脆胚乳白,子葉淡黃)

【應用I】

- 用於失眠、驚悸
  - 本品能養心陰，益肝血而寧心安神， 滋養性安神藥，主要用於心肝血虛引起的失眠、驚悸怔忡等證。可配當歸、白芍、何首烏、龍眼肉等同用
    - 若肝虛有熱之虛煩失眠，常與知母、茯苓等合用，如酸棗仁湯
    - 若心腎不足、陰虛陽亢所致虛煩失眠、心悸、健忘、口燥咽乾、舌紅少苔者，可配生地黃、玄參、柏子仁等養心滋腎藥同用，如天王補心丹。

【應用II】

- 用於體虛自汗、盜汗等證。有斂汗作用
  - 常配黨參、五味子、山茱萸等同用。

參麥燉雞心《古今醫統．養心湯》

【藥材】當歸、生地、熟地、茯神各9公克，黨參、麥冬各12公克，五味子、炙甘草各3公克，柏子仁、蓮子各6公克，燈芯3公克。

【食材】雞心300公克、雞胸骨150公克。

【調味】鹽2公克。

【料理】將藥材與雞胸骨加水1000毫升煎煮至700毫升（約30分鐘），去渣作膏湯。雞心汆燙後放入膏湯燉煮45分鐘，加鹽即成。

參麥燉雞心《古今醫統·養心湯》

【用法】吃雞心喝湯。

【功效】益氣補血，滋陰寧神。

【醫藥知識】黨參、五味子、炙甘草補心氣；配當歸、熟地補心血；生地、麥冬補心陰；故配柏子仁、茯神養心神；蓮子養心，燈芯清心。合而用之，能收益氣補血，滋陰寧神之功。雞心補心安神。

【宜】體質素弱或病後思慮過多，心虛驚悸失眠，面色憔悴者。

【忌】大便溏瀉者。

白露養生藥膳

- 白露節氣要預防鼻病、哮喘和支氣管病的發生，特別是因體質過敏而誘發的前述疾病，平時應少吃或不吃魚蝦海鮮、生冷炙燴醃菜、辛辣酸鹹甘肥的食物。
- 白露即為典型的秋季氣候，特點為乾燥，亦即“秋燥”。燥邪容易耗傷津液，表現為口乾、唇乾、鼻乾、咽乾及大便乾結、皮膚皹裂等症狀。可適當地多吃些富含維生素的食品，如梨、葡萄、藕、銀耳、黑木耳、甲魚等以防秋燥傷陰。
- 也可選用一些宣肺化痰、滋陰益氣的中藥，如人參、沙參、西洋參、百合、杏仁、川貝等，對緩解秋燥多有良效。

白露養生藥膳

- 白露節氣養生藥膳：
  - 具有補虛益損功效的蓮子豬肚湯；
  - 能補虛勞羸弱的白果烏雞飯；
  - 能滋陰降火的薑汁雪梨百花膏；
  - 能清宣燥熱，潤肺止咳的杏仁秋梨膏。

蓮子豬肚湯《醫學發明．水芝丸》（3人份）

【藥材】蓮子（去心）60公克。

【食材】豬肚1個（約600公克）。

【調味】鹽3公克，米酒100毫升，白胡椒粉5公克。

【料理】

1. 蓮子浸泡於米酒8小時後撈起備用。
2. 豬肚剪去油脂，翻面加2大匙鹽(另外)搓洗後沖水洗淨，再加2大匙白醋(另外)搓洗後沖水洗淨，汆燙後刮去腸膜備用。
3. 蔥薑各50公克(另外)加水煮豬肚，10分鐘後撈起備用。
4. 將蓮子塞入豬肚後以竹籤封口，加水800毫升電鍋內鍋，外鍋加水1杯蒸煮；豬肚切塊後放回內鍋加調味料，外鍋加水半杯蒸煮即成。

蓮子豬肚湯《醫學發明・水芝丸》（3人份）

【用法】吃蓮子、豬肚，喝湯。

【功效】補虛益損。

【醫藥知識】蓮子益腎固精，補脾止瀉，止帶，養心；豬肚補益脾胃。

【宜】夜寐多夢，遺精，淋濁，久痢，虛瀉，婦人崩漏帶下，小兒尿床。

【忌】中滿痞脹及大便燥結者。

蓮子

【來源】本品係睡蓮科植物蓮*Nelumbo nucifera* Gaertn.的乾燥成熟種仁。

蓮鬚

蓮花中的花蕊。味甘、澀，性平。

功能清心固腎，澀精止血。可治夢遺滑精、遺尿尿頻、吐血崩漏等證。常與沙苑子、芡實、龍骨、牡蠣等同用，如金鎖固精丸

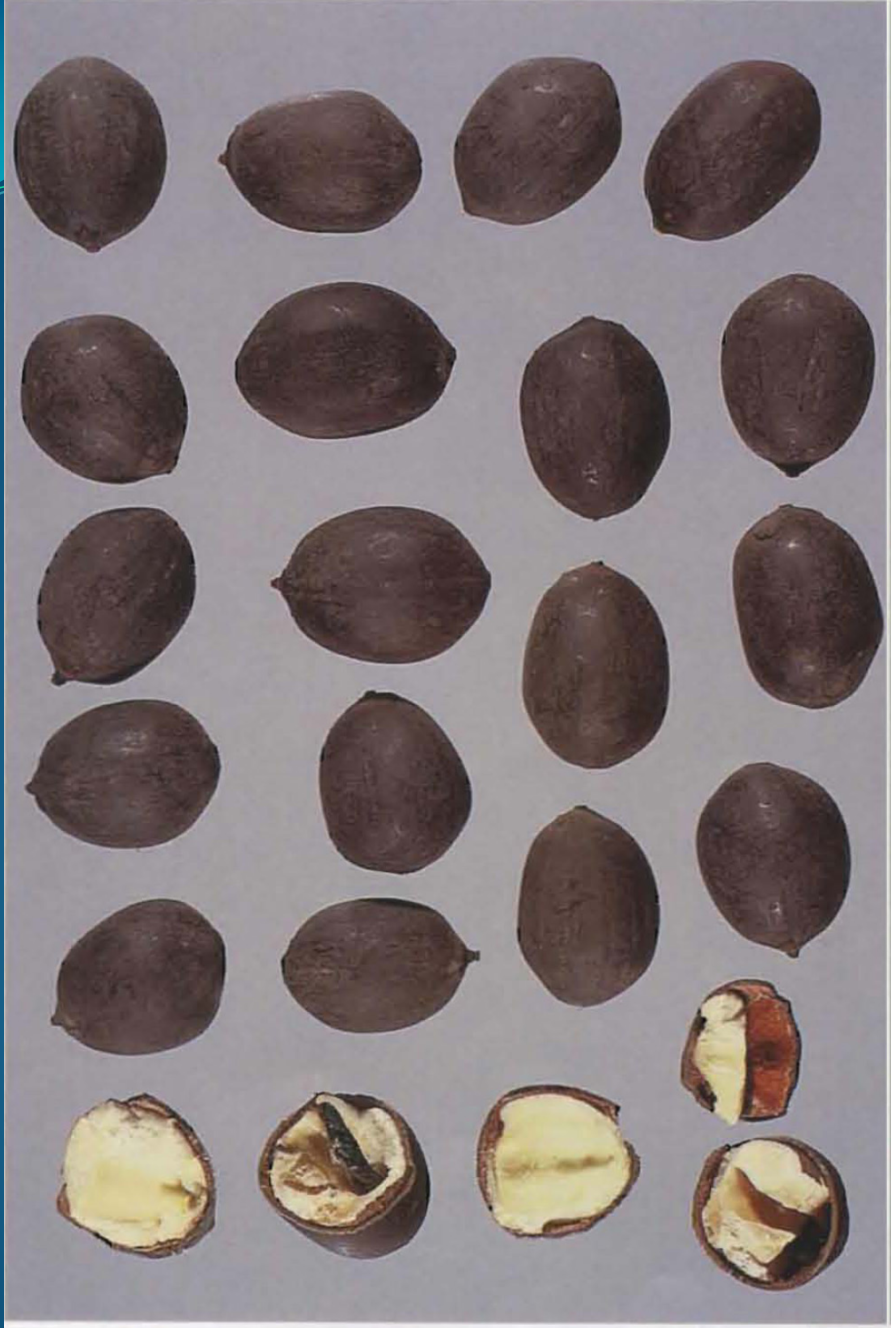
【性味與歸經】甘、澀、平。歸心、脾、腎經。

【功效】蓮子：補脾止瀉，益腎固精，養心安神。強壯，收斂，健胃，止瀉藥。用於：

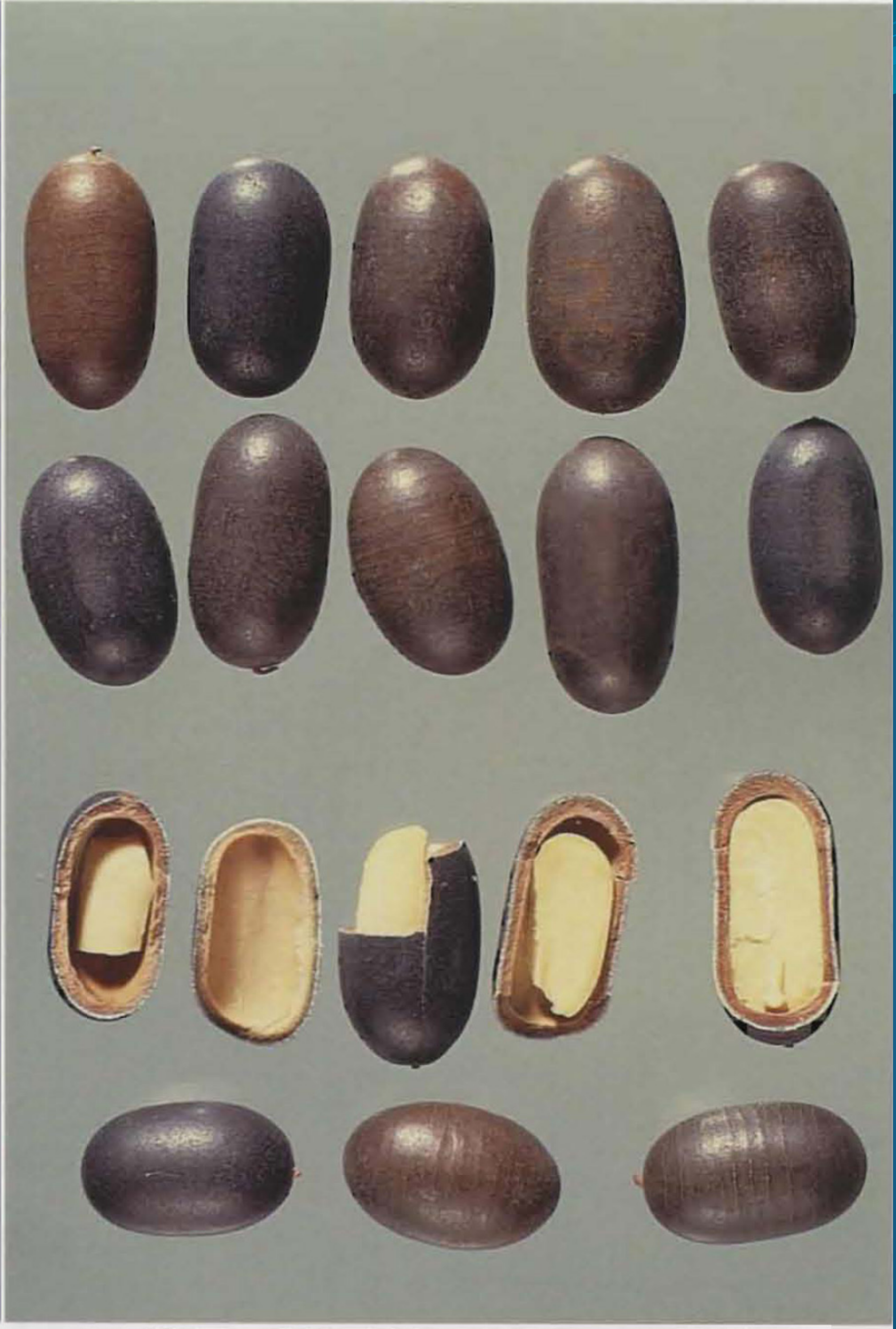
清心火而寧神，治心火亢盛，腎陰不足而引起的心腎不交，心悸、煩熱，口乾，失眠或有夢遺等。

腎虧下元虛損的遺精，尿濁，崩帶等。

治脾胃虛弱，食慾不振，消化不良，瀉痢等。



石蓮子(甜石蓮)(霜後取,兩頭略尖,灰黑,灰白粉霜)



石蓮子(苦石蓮)(橢圓形,端鈍圓,烏黑,環形橫裂紋,堅硬,難破開)

【應用I】

- 用於脾虛久瀉，食慾不振
  - 本品甘平補益，澀能收澀，故有補脾止瀉的功效

    (類似於山藥，健脾益氣，又有止瀉。收澀作用＞山藥)
    - 常與人參、白朮、茯苓、山藥等補氣健脾藥同用，如參苓白朮散，可治上述證候，蓮子配山藥能補脾健胃，益氣止瀉，用於脾虛泄瀉，飲食不佳。
    - 至於脾虛食少便溏，或病後脾胃虛弱，不思飲食者，配粳米、茯苓等健脾益胃。

【應用II】

- 用於腎虛遺精、滑精
  - 本品有補腎固精功效，如金鎖固精丸，即以之配伍沙苑子、龍骨、牡蠣、蓮鬚等同用，治遺精滑精等證
    - 或可與沙苑子、菟絲子、蓮鬚、鹿茸等補腎澀精之品配伍
    - 若腎虛遺精，常配芡實、覆盆子、龍骨等補腎固精，蓮子配芡實能益腎固精、澀腸止瀉，用於脾虛久瀉，腎虛滑精。
    - 至於心腎不交而致夢遺者，多與山萸肉、天門冬、知母等配伍，以交心腎，固精氣。

【應用Ⅲ】

- 用於虛煩、驚悸失眠
  - 本品能養心益腎，交通心腎，即有安神之作用，配伍麥冬、茯神、柏子仁、酸棗仁等清心安神藥同用。
- 還可用於婦女崩漏、白帶過多等證
  - 有養心、益腎、固澀的功效

芡實

【來源】為睡蓮科植物芡實*Euryale ferox* Salisb.的除去堅硬種皮的乾燥種仁。

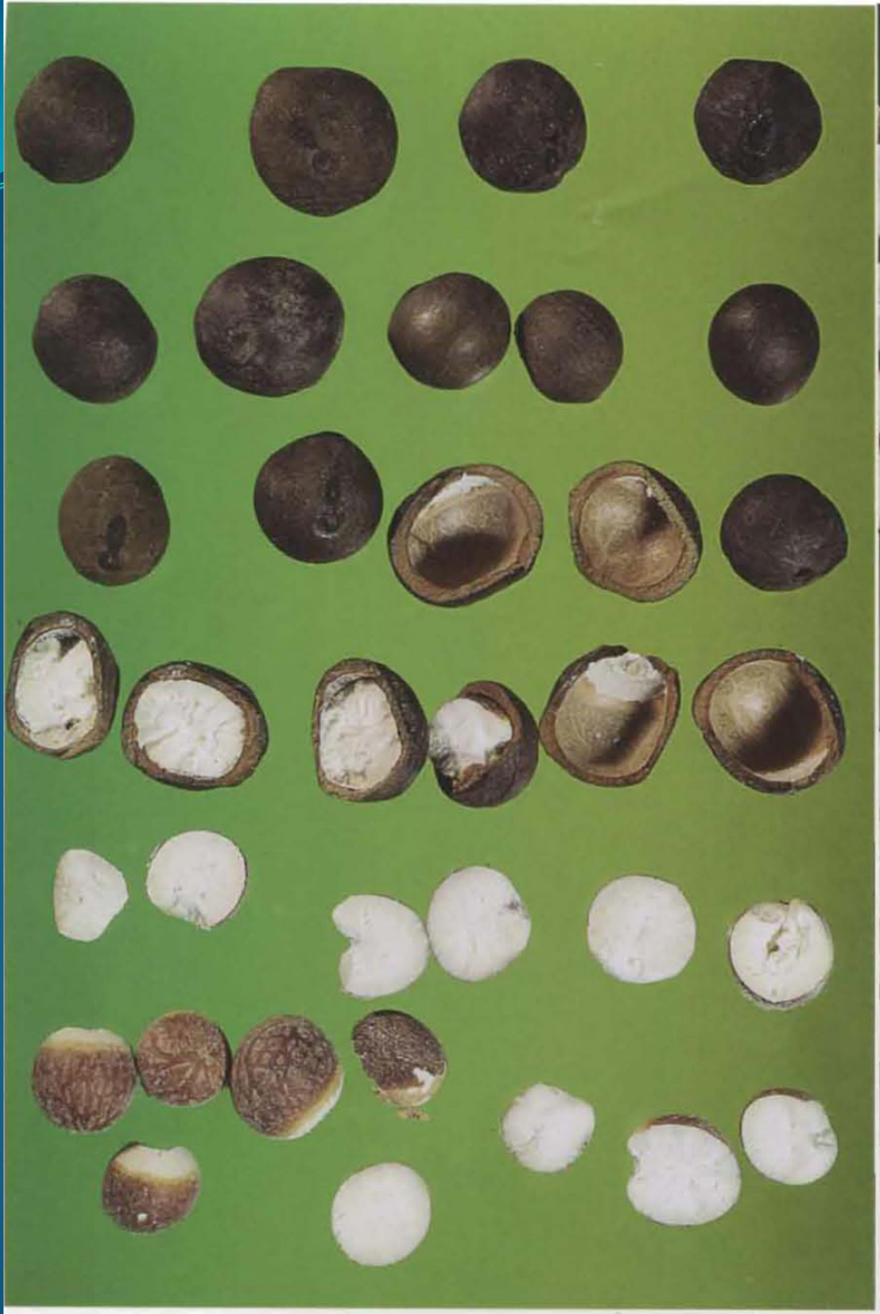
【性味與歸經】甘、澀，平。歸脾、腎經 (v.s. 蓮子)。

【功效】補脾止瀉，益腎固精，祛濕止帶。收斂、滋養、強壯藥。用於：

腎虛、夢遺滑精、小便失禁、夜尿，小便頻數，小兒遺尿。

小兒脾虛瀉腹不止。

婦女白帶。



芡實帶殼

芡實(圓球,一端白另端棕紅,網紋,質堅,斷面不平,色潔白,粉性)

【應用I】

- .用於脾虛泄瀉，日久不止
  - 本品甘平補脾，兼可祛濕，澀能收斂，澀腸止瀉，治脾虛久瀉或久痢，多配伍黨參、白朮、山藥、蓮子等健脾滲濕藥同用
- 用於腎虛遺精、小便不禁、白帶過多
  - 本品有益腎固精的功效
    - 如金鎖固精丸，以之與沙苑子、龍骨、牡蠣、蓮子等同用，治遺精、滑精
    - 如水陸二仙丹，即以芡實與金櫻子同用，治遺精、尿頻、白帶過多等證

白果烏雞飯《本草綱目．烏骨雞》（4人份）

【藥材】白果20公克。

【食材】蓮子（去心）20公克，黑糯米100公克，烏骨雞1隻（去內臟，約900公克）。

【調味】白胡椒粉5公克，鹽4公克。

【料理】

1. 蓮子、黑糯米洗淨加水浸泡2小時後撈起備用。
2. 烏骨雞氽燙去血水，將白果、蓮子、黑糯米、白胡椒粉塞入烏骨雞腹中以竹籤封口，加水淹過雞身，小火燉煮1小時，加鹽調味即成。

白果烏雞飯《本草綱目．烏骨雞》（4人份）

【用法】吃白果、蓮子、雞肉、飯，喝湯。

【功效】補虛勞羸弱。

【醫藥知識】白果斂肺定喘，止帶，縮尿；蓮子益腎固精，補脾止瀉，止帶，養心；烏骨雞補肝腎，益氣血；黑糯米健脾補血。

【宜】下元虛憊，女子赤白帶下，男子遺精白濁。

【忌】感冒發燒、喉嚨痛、牙痛及有感染者。

白果

【來源】為銀杏科植物銀杏Ginkgo biloba L.已除去肉質外種皮的乾燥成熟種子。

【性味與歸經】甘、苦、澀，平；有毒。歸肺、腎經。

【功效】化痰定喘，止帶固精縮尿。用於：

肺虛喘咳，慢性喘息性氣管炎尤為適用。

赤白帶，白濁及小便頻數、遺尿等症。

白果(橢圓形,外殼種皮白,平滑,扁圓種仁淡黃,空隙粉性)

【應用I】

- 用於喘咳、氣逆、痰多之證。因本品兼有斂肺氣、平喘咳及減少痰量的作用，故效甚佳。
  - 肺熱痰喘氣促者
    - 多與黃芩、桑白皮同用，如定喘湯。
  - 肺熱燥咳，喘悶無痰者，可用白果搗汁，配天門冬、麥門冬、款冬花煎湯和汁服
  - 咳嗽痰喘屬於腎不納氣者，配熟地黃、五味子、胡桃肉等以納氣定喘。

【應用II】

- 用於白濁帶下
  - 本品有除濕與收澀兩方面的作用，故古方治帶下屬下元虛衰，白帶清稀者，常與蓮子、胡椒同烏骨雞煮食；如係濕熱之帶下黃濃者，可與黃柏、芡實同用，如易黃湯。治白濁，多與萆薢、益智仁同用。
- 尿頻、遺尿、遺精，屬於腎虛不能收攝者，配熟地黃、山萸肉、烏藥、益智仁、覆盆子等補腎固澀藥，因本品能固精關、縮小便之故。

薑汁雪梨百花膏《奇方類編；濟生方．百花膏》

【藥材】百合、款冬花各15公克。

【食材】生薑50公克，雪梨2個約500公克（去皮去核）。

【調味】蜂蜜200公克。

【料理】將藥材加水450毫升煎煮至150毫升（約30分鐘），去渣；加入食材打汁，去渣；加入蜂蜜煮沸即成。

薑汁雪梨百花膏《奇方類編；濟生方．百花膏》

【用法】三餐飯後及睡前分食。

【功效】滋陰降火。

【醫藥知識】百合養陰潤肺止咳，清心安神；款冬花潤肺止咳化痰；生薑汁開痰止嘔；雪梨清肺化痰，生津止渴。蜂蜜補中潤燥，緩急解毒，降壓通便。

【宜】聲啞，長年喘嗽，或痰中帶血者。

【忌】蘿蔔。脾虛便溏及寒嗽者。

杏仁秋梨膏《溫病條辨・桑杏湯》

【藥材】桑葉、浙貝、淡豆豉、山梔子各3公克，杏仁4.5公克，沙參6公克。

【食材】秋梨2個約500公克（帶皮去核）。

【調味】蜂蜜100公克，冰糖20公克。

【料理】將藥材加水350毫升煎煮至150毫升（約20分鐘），去渣；加入秋梨、冰糖打汁，大火煮沸後轉小火煮20分鐘，去渣，再煮20分鐘；加入蜂蜜調味即成。

杏仁秋梨膏《溫病條辨．桑杏湯》

【用法】取1–2匙秋梨膏，用溫開水沖調即可飲用。

【功效】清宣燥熱，潤肺止咳。

【醫藥知識】桑葉輕宣燥熱，杏仁宣降肺氣；豆豉宣透胸中鬱熱，梔子清上焦肺熱；沙參、秋梨、浙貝生津潤肺，止咳化痰。

【宜】秋燥新感，乾咳無痰，咽乾口燥者。

【忌】脾虛便溏及寒嗽者。

杏仁

【來源】薔薇科植物山杏*Prunus armeniaca* L. var. *ansu* Maxim.或杏*P. armeniaca* L. 的乾燥成熟種子。前者為苦杏仁，後者為甜杏仁。

【別名】苦杏仁

【性味與歸經】 苦、辛，微溫。有小毒。歸肺、大腸經。

【功效】止咳平喘，潤腸通便。用於：

咳嗽、氣喘、喉痹，因外感引起的燥咳尤為適宜。

氣虛和腸燥所引起的便秘(習慣性便秘)。

杏仁(左:甜杏仁,右:苦杏仁)(甜杏: 較大,左右略對稱,
子葉結合不現空隙,甜)

【應用】

- 用於咳嗽氣喘。杏仁有苦泄降氣、止咳平喘之功，可隨配伍不同而用於多種咳喘證
  - 治風熱咳嗽，與桑葉，菊花等配伍，如桑菊飲
  - 治燥熱咳嗽，與桑葉、貝母、沙參等同用，如桑杏湯
  - 治肺熱咳喘，與麻黃、生石膏等合用，如麻杏石甘湯
- 配前胡：降氣止咳，下氣消痰
  - 用於感冒咳嗽，支氣管炎
- 配麥冬：潤肺止咳
  - 用於燥熱傷肺，咳吐黃痰。
- 配桔梗
  - 降氣止咳，宣肺祛痰
    - 用於感冒咳嗽，痰多黃粘。
- 用於腸燥便秘
  - 常與火麻仁、當歸、枳殼等同用，如益血潤腸丸。

秋分養生藥膳

- 秋分節氣晝夜時間相等，養生的原則講究陰陽平衡，飲食亦有宜與忌。
- 養生藥膳亦然，人的體質有強弱和寒熱偏盛的差別，主要有氣虛、陽虛、血虛及陰虛等體質，然而實際證型須經由中醫師望聞問切才能判定，並根據不同條件與狀況來調理養生，藥膳須對症處方才有療效，否則未蒙其利反而先受其害。
- 藥膳的原理在於按病徵搭配藥食二者的屬性，「虛則補之，偏則調之」，來調整人與環境之間的陰陽平衡。藥食調配得當，則可提高藥膳保健強身和防病的功效。

秋分養生藥膳

- 秋分節氣養生藥膳：
  - 具有益氣、固表、止汗功效的防風鬆餅；
  - 能補不足強肝腎的菊花冬瓜盅；
  - 能滋補肝腎的女貞蟹米糕；
  - 能清肺利咽，化痰止咳，潤腸通便的甘蔗羅漢湯。

防風鬆餅《丹溪心法・玉屏風散》

【藥材】防風、黃耆各4.5公克，白朮9公克，生薑、紅棗各3公克。

【食材】蛋2個，中筋麵粉100公克，牛奶40毫升。

【調味】冰糖粉40公克，橄欖油40公克。

【料理】

1. 將藥材加水300毫升煎煮至150毫升（約20分鐘），去渣。
2. 將蛋及冰糖粉以打蛋器拌打至泡沫極。
3. 加入中筋麵粉拌勻。
4. 加入牛奶、藥汁、橄欖油拌勻，靜置10分鐘。
5. 平底鍋抹一層薄油，以小火加熱，倒入適量麵糊，兩面煎至金黃即成。

防風鬆餅《丹溪心法・玉屏風散》

【用法】當早餐或點心食用。

【功效】益氣、固表、止汗。

【醫藥知識】黃耆內可大補脾肺之氣，外可固表止汗；白朮健脾益氣；防風走表而散風禦邪。方名玉屏風者，因其功如禦風屏障，又珍貴如玉之意。

【宜】表虛自汗、惡風，或體虛易感冒者。

【忌】外感自汗或陰虛盜汗者。

菊花冬瓜盅《局方．菊睛丸》

【藥材】菊花15克、巴戟天3公克、肉蓯蓉6公克、枸杞9公克。

【食材】冬瓜1個（約900公克），綠竹筍100公克，雞腿肉100公克，鮮蝦仁80公克，金華火腿片、干貝、香菇各30公克，雞胸骨150公克。

【調味】紹興酒30毫升，白胡椒粉5公克，太白粉5公克，橄欖油20公克。

#【料理】

1. 將藥材與雞胸骨加水900毫升煎煮至600毫升（約30分鐘），去渣作膏湯。
2. 將雞腿肉洗淨切丁；挑除蝦仁沙腸並洗淨；香菇（水發）和綠竹筍切丁。
3. 將雞丁和蝦仁加鹽1公克和太白粉拌勻，汆燙1分鐘後撈出瀝乾備用。
4. 將冬瓜洗淨，切成一大一小（約1：3），帶蒂部分（上1/4）作為冬瓜盅的蓋，掏去瓜瓤成盅。
5. 炒鍋加入橄欖油，燒熱後加入步驟3，翻炒均勻後加入紹興酒及膏湯，煮沸後盛入冬瓜盅，放入火腿片及干貝（水發），上蓋，以竹籤固定。
6. 將冬瓜盅放入蒸籠蒸煮1小時，加鹽及白胡椒粉即成。

菊花冬瓜盅《局方．菊睛丸》

【用法】吃料喝湯。

【功效】補不足強肝腎。

【醫藥知識】菊花平肝明目，巴戟天補腎陽強筋骨，肉蓯蓉補腎陽益精血，枸杞補肝腎明目。冬瓜清熱利水、消痰止咳；香菇扶正補虛、健脾開胃、化痰理氣；冬筍利九竅、通血脈、化痰涎、消食脹；蝦補腎壯陽、通乳；雞肉溫中益氣、補精添髓；干貝滋陰養血、補腎調中。

【宜】肝腎不足，眼目昏暗者。

【忌】素體虛寒，胃弱易瀉者。

女貞蟹米糕《醫方集解．二至丸》（4人份）

【藥材】女貞子15公克，旱蓮草15公克。

【食材】螃蟹2隻（約300公克），雞蛋1個，紅蘿蔔丁100公克，芋頭丁100公克，長糯米200公克，金華火腿丁50公克。

【調味】橄欖油40公克，油蔥10公克，黑糖20公克，白胡椒粉5公克，米酒20毫升。

#【料理】

1. 將藥材加水450毫升煎煮至150毫升（約30分鐘），去渣。
2. 螃蟹洗淨切塊；紅蘿蔔丁汆燙至熟，撈起；芋頭丁過熱油，隨即撈起瀝乾。
3. 雞蛋打散成蛋液，漏杓過濾蛋液的方式放入熱油鍋中，再迅速攪動炸成呈金黃色的蛋酥時撈起瀝乾。長糯米洗淨以冷水浸泡2小時，撈起，放入蒸籠以大火蒸20分鐘取出備用。
4. 橄欖油熱鍋後，加入所有調味料與藥汁，煮沸即可離火。
5. 蒸籠放入蛋酥、紅蘿蔔丁、芋頭丁、火腿丁，與步驟3,4攪拌均勻，再擺上螃蟹塊，最後以大火蒸約20分鐘即成。

女貞蟹米糕《醫方集解·二至丸》（4人份）

【用法】可作正餐食用。

【功效】滋補肝腎。

【醫藥知識】女貞益肝補腎，旱蓮入腎補精，能益下而榮上，強陰而黑髮。螃蟹清熱散瘀、消腫解毒；糯米益氣健脾。

【宜】口苦咽乾，頭暈眼花，失眠多夢，腰膝酸軟，遺精，早年髮白屬肝腎陰虛者。

【忌】外邪未清，脾胃虛寒及宿患風痰者。

女真子

- 墨旱蓮

甘蔗羅漢湯《嶺南采藥錄．羅漢果》

【藥材】羅漢果15公克。

【食材】甘蔗汁400毫升，豬瘦肉100公克。

【調味】鹽1公克。

【料理】羅漢果洗淨打破，豬瘦肉切柳汆燙，同甘蔗汁加水600毫升，大火煮沸後轉小火煮30分鐘，加鹽調味即成。

甘蔗羅漢湯《嶺南采藥錄·羅漢果》

【用法】吃肉喝湯。

【功效】清肺利咽，化痰止咳，潤腸通便。

【醫藥知識】羅漢果清肺潤腸，甘蔗清熱生津、下氣潤燥，豬肉滋陰潤燥、益氣。

【宜】肺燥咳嗽，大便燥結者。

【忌】脾胃虛寒者。

寒露養生藥膳

- 秋、肺在五行同屬金，所以肺氣與金秋之氣相應，“金秋之時，燥氣當令”，此時燥邪易侵犯人體而耗傷肺之陰精，若不當調養，則會出現咽乾、鼻燥、皮膚乾燥等系列秋燥症狀。
- 暮秋時節的飲食調養宜以滋陰潤燥（肺）為主。“秋之燥，宜食麻以潤燥。”意即此時應多吃芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳製品等柔潤食物，同時增加雞、鴨、牛肉、豬肝、魚、蝦、大棗、山藥等食材以增強體質；少吃辛辣之品，如辣椒、生薑、蔥、蒜類，因過食辛辣則傷人體陰精。

寒露養生藥膳

- 寒露節氣養生藥膳：
  - 具有補腎固精，烏髮壯骨，續嗣延年功效的首烏海鮮燉飯；
  - 能滋補肝腎的地黃煲甲魚；
  - 能滋陰補腎、填精益髓的鹿角鮮蝦豆腐湯；
  - 能滋肝腎，清頭目，除風濕的芝麻蜂蜜牛乳。

首烏海鮮燉飯《醫方集解．七寶美髯丹》

【藥材】何首烏30公克，茯苓、牛膝、當歸、枸杞子、菟絲子各9公克，破故紙4公克。

【食材】蒜末3公克，洋蔥丁20公克，西芹丁10公克，鱸魚片100公克，鮮蝦4隻（約200公克），蛤蜊6個，花枝塊40公克，義大利米100公克，魚骨300公克。

【調味】鬱金香粉2公克，九層塔絲15公克，橄欖油20公克，白酒50毫升，鹽2公克。

【料理】

1. 將魚骨洗淨汆燙，紅蘿蔔30公克、西芹10公克、番茄20公克、大白菜20公克、月桂葉3片、百里香3公克，洋蔥30公克、蒜頭5公克（以上外加並切絲），與魚骨放入奶油（10公克）中以小火炒煮。倒入白酒（50毫升）略煮，再加水1000毫升及藥材煮沸後，以慢火再煮1小時，去渣成膏湯。
2. 起油鍋，燒熱，以橄欖油將洋蔥丁、西芹丁與蒜末以中火炒香，再加入所有海鮮拌炒；加入白酒，海鮮熟後撈起備用。
3. 於步驟2鍋中加入洗淨的義大利米以中火翻炒，邊加膏湯邊翻炒。
4. 加入鬱金香粉以小火炒至約8分熟，加入步驟2海鮮料，再加入九層塔絲拌勻，加鹽調味即成。

首烏海鮮燉飯《醫方集解．七寶美髯丹》

【用法】吃飯配海鮮。

【功效】補腎固精，烏髮壯骨，續嗣延年。

【醫藥知識】何首烏補肝腎，益精血，澀精秘氣；枸杞滋陰益腎；補骨脂助腎陽，溫丹田；茯苓交通心腎而滲濕補中；牛膝強筋骨，益下焦。鱸魚益脾胃，補肝腎；蝦補腎壯陽；蛤蜊滋陰利水，化痰軟堅；烏賊魚滋陰養血通經。

【宜】脫髮、白髮、遺精、早泄、月經不調、白帶、不孕、骨質疏鬆症；老年肝腎兩虧所致的各種病症。

【忌】鐵器。外邪未清，脾胃虛寒者。

鹿角鮮蝦豆腐湯《景岳全書·左歸丸》

【藥材】熟地黃24公克，山藥、山茱萸、枸杞、菟絲子、鹿角、龜板各12公克，牛膝9公克。

【食材】豆腐300公克，鮮蝦300公克，香菇15公克。

【調味】蔥段、薑片各15公克，鹽2公克，米酒100毫升。

【料理】鹿角、龜板加水1200毫升煎煮半小時後，加入其餘藥材續煮半小時，去渣。加入豆腐（切塊）、鮮蝦、香菇（水發切半）及調味料，煮至蝦熟即成。

鹿角鮮蝦豆腐湯《景岳全書·左歸丸》

【用法】吃豆腐、蝦、菇，喝湯。

【功效】滋陰補腎、填精益髓。

【醫藥知識】熟地滋陰填精；山茱萸滋補肝陰、澀精斂汗；山藥補脾益陰、滋腎固精；枸杞補益肝腎明目；龜板、鹿角峻補精髓，龜板偏於補陰，鹿角偏於補陽；菟絲子、牛膝益肝腎，強腰膝，健筋骨。蝦補腎壯陽；豆腐補中益氣；香菇扶正補虛、健脾開胃、化痰理氣。

【宜】頭暈目眩、腰膝痠軟、遺精滑泄、自汗盜汗、耳鳴耳聾屬真陰不足、精髓虧損者。

【忌】大便溏瀉者。

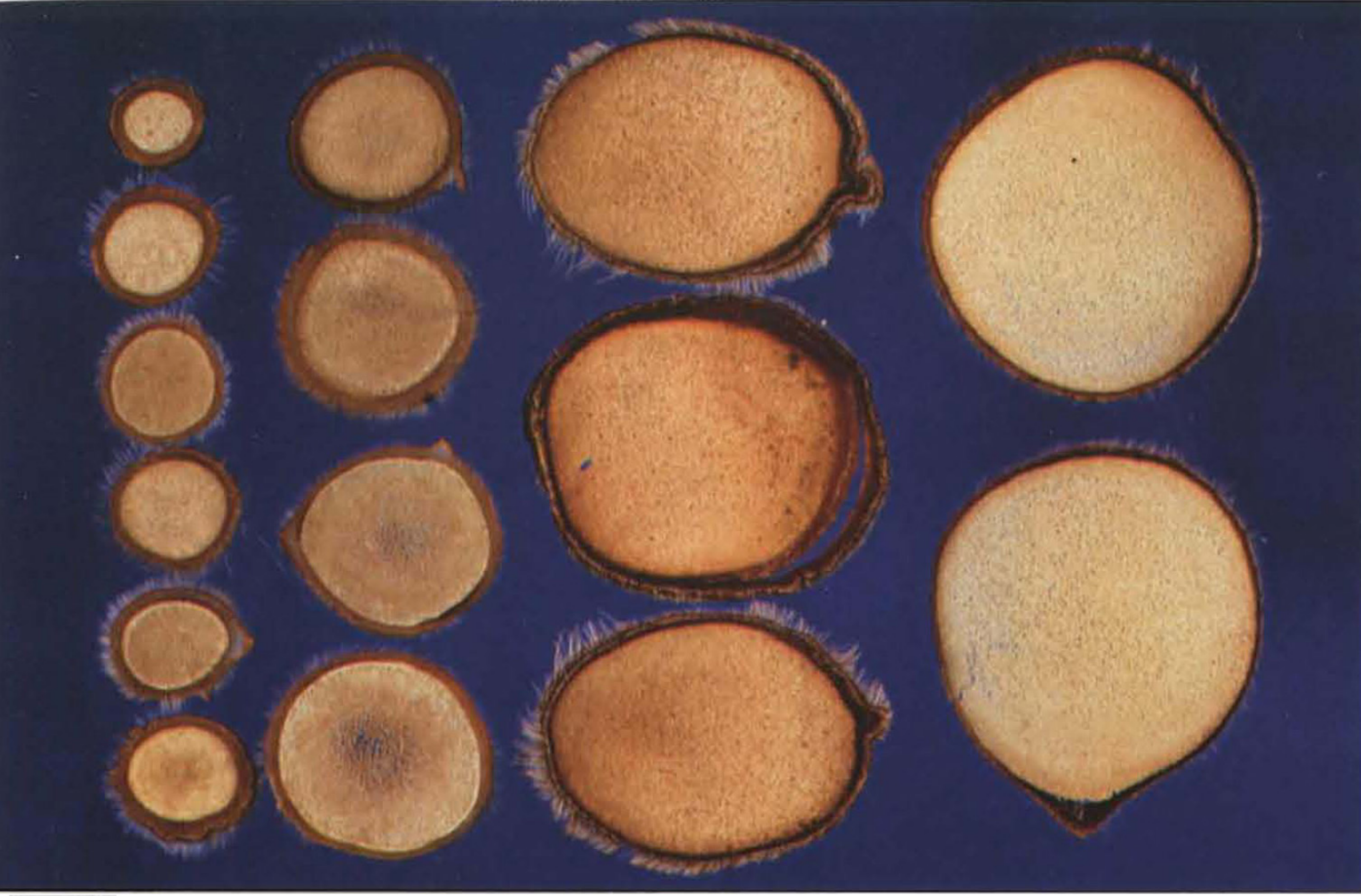
鹿茸

【來源】為鹿科動物梅花鹿、馬鹿及台灣水鹿等各種雄鹿未骨化而帶茸毛的幼角。

【性味與歸經】甘、鹹，溫。歸肝、腎經。

【功效】壯腎陽，益精血，強筋骨，調衝任，托瘡毒。滋養強壯藥。用於：

- 腎陽不足，陽萎，四肢痠軟，腰酸，男子虛勞。
- 神經衰弱，消除疲勞。
- 小兒發育不良，患軟骨病，牙齒遲出。
- 婦女多產體虛貧血，月經過多，子宮出血，白帶。
- 骨折，能促進傷口及潰瘍癒合。



粉茸

【應用I】

- 腎藏精主骨，肝藏血主筋，鹿茸能補益肝腎精血，所以有強筋骨的功效。
- 鹿茸能補益肝腎，調理**衝任**，固攝帶脈，故可用治崩漏帶下屬於虛寒症狀者
  - 本品配伍當歸、烏賊骨、蒲黃、肉蓯蓉等治崩漏不止
  - 配山萸肉、熟地、杜仲、巴戟天、補骨脂等，治男子陽痿，女子虛寒白帶。

【應用II】

- 治心臟衰弱，尤其風濕性心臟病有心悸、尿量少
  - 可用鹿茸配冬蟲夏草、生薑、大棗，亦可治神經衰弱，症見頭暈、耳鳴、失眠。

熟地黃

- 【來源】
  - 為玄參科植物地黃*Rehmannia glutinosa* 或其他栽培變種懷慶地黃*Rehmannia glutinosa* var. *hueichingensis* 的乾燥根及根莖。
- 【性味與歸經】
  - 甘，微溫。歸肝、腎經。

地黄 *Rehmannia glutinosa* Libosch.

- 【功效】
  - 生地(乾地) 養血滋陰，補精益髓
    - 濕熱、溫熱病、高熱、口渴、陰虛內熱、咽喉腫痛。
    - 血熱引起的血 尿血、痔血崩中下血等各種出血。
  - 熟地→補血滋陰藥 (補血，補精)
    - 貧血、血虛、月經不調、胎產崩漏。
    - 陰虛、腎陰不足、盜汗、遺精、消渴，及陰虛各種慢性虧損如慢性腎臟炎、高血壓、糖尿病、神經衰弱等。

【應用I】

- 熟地為補血要藥
  - 炒炭後，又可止血，常用於血虛諸證及婦女月經不調、崩漏等證。如四物湯，即以本品與當歸、川芎、白芍同用，為補血調經的基本方劑
  - 熟地又為滋陰的主藥，為治肝腎陰虛之要藥
    - 如六味地黃丸，即以本品配伍山藥、山萸肉、丹皮、茯苓、澤瀉等組成，同治腎陰不足引起的各種證候。
    - 今陰虛型慢性腎炎、高血壓、糖尿病、神經衰弱的治療，常以六味地黃丸加減。

非典型的補陰藥
∵補血(屬陰)，和陽氣相對
∴所以熟地的補陰→主要是補精血

【應用II】

- 補腎精
  - 用於腰酸腳軟、頭暈眼花、耳鳴耳聾、鬚髮早白等一切精血虧虛之證均可應用。
    - 本品不僅能養血滋陰，而且有補精益髓的功效。
  - 精虧血虛所致小兒發育遲緩，成人早衰、健忘、視物昏花、髮早白、陽痿不孕均可用，熟地與鹿角膠、菟絲子、製首烏等補血益精之品同用。

【使用注意】本品性質黏膩，較生地更甚，有礙消化，凡外感未消、氣滯痰多、咳血帶痰、消化不良、脾胃虛寒、脘腹脹痛、食少便溏者忌服。

芝麻蜂蜜牛乳《醫方集解·桑麻丸》

【藥材】桑葉40公克，黑芝麻10公克。

【食材】鮮牛乳200公克。

【調味】蜂蜜40公克。

【料理】將桑葉加水600毫升煎煮至400毫升（約30分鐘），去渣。加入黑芝麻粉煮沸離火，加入鮮奶及蜂蜜調勻即成。

芝麻蜂蜜牛乳《醫方集解・桑麻丸》

【用法】不拘時飲用。

【功效】滋肝腎，清頭目，除風濕。

【醫藥知識】桑葉疏風清熱，清肝明目，潤肺止咳；黑芝麻補肝腎，潤五臟。牛奶補虛損，益肺胃，生津潤腸；蜂蜜補中潤燥，緩急解毒，降壓通便。

【宜】陰虛血燥，頭暈眼花，久咳不愈，津枯便秘，風濕痲痺，肌膚乾燥者。

【忌】脾胃虛寒作瀉，中有痰濕積飲者。

黑芝麻

【來源】 胡麻係胡麻科植物胡麻Sesamum idicum L. 的乾燥成熟種子。

壁蝨胡麻係亞麻科植物亞麻Linum ustissimum L. 曲乾燥成熟種子。

【性味與歸經】

甘，平。歸肝、腎經。

脂麻 *Sesamum indicum* L.

藥材黑芝麻 Semen Sesami Indici

- 【功效】胡麻
  - 滋養、通便藥。 補益精血，潤燥滑腸。

    用於：
    - 肝腎陰虛之頭眩、眼花、耳鳴、頭痛，可見於高血壓病、動脈硬化、神經官能症。
    - 津枯血燥或氣虛的便秘。

【應用I】

- 用於精血不足引起的鬚髮早白、頭暈眼花
  - 本品功能補益精血。可以單用，蒸熟或炒香研末服，或與棗膏及蜂蜜 丸服;也可以與桑葉配成複方應用，即桑麻丸。
- 用於血虛津虧引起的腸燥便秘
  - 本品油潤多脂，能養血潤燥，滑腸通便。多與當歸、肉蓯蓉、柏子仁等養血潤腸藥同用。

霜降養生藥膳

- 霜降節氣為深秋，在五行屬金，在五臟屬肺，根據中醫養生觀點，在四季五補（春要升補、夏要清補、長夏要淡補、秋要平補、冬要溫補）的理論上，以平補為原則，應以食物的性味、歸經在飲食上進補行調配。
- 秋季是易犯咳嗽的時令，也是慢性支氣管炎容易復發或加重的時節。適合的蔬果有梨、蘋果、橄欖、白果、洋蔥、芥菜、蘿蔔等，有生津潤燥，清熱化痰、止咳平喘、固腎補肺的功效。

霜降養生藥膳

- 霜降節氣養生藥膳：
  - 具有清心潤肺，降火消痰功效的天冬蜜豆奶；
  - 能益腎固精，健脾止瀉的參苓四神湯；
  - 能補氣生血的當歸栗子雞湯；
  - 能清養肺胃、生津潤燥的沙參蘿蔔排骨湯。

天冬蜜豆奶《攝生秘剖．二冬膏》

【藥材】天門冬、麥門冬各20公克。

【食材】黑豆150公克。

【調味】蜂蜜40公克。

【料理】藥材加水600毫升煮至300毫升（約40分鐘），去渣備用。將黑豆洗淨泡水8小時後，放入果汁機中加水300毫升，攪打成漿，濾掉豆渣。黑豆漿加入藥汁以大火煮至冒大泡泡，再轉小火續煮10分鐘（聞到豆香味）後離火，加入蜂蜜調勻即成。

天冬蜜豆奶《攝生秘剖．二冬膏》

【用法】不拘時飲用。

【功效】清心潤肺，降火消痰。

【醫藥知識】天門冬養陰潤燥，清火，生津；麥門冬養陰潤肺、益胃生津、清心除煩。黑豆健脾益腎；蜂蜜補中潤燥，降壓通便。

【宜】虛勞，陰虛火旺，咳嗽有痰，心煩口渴者。

【忌】痛風。外邪未清，脾胃虛寒者。

參苓四神湯《本草匯言》引《方脈正宗》

【藥材】黨參、茯苓、白朮各15公克。

【食材】芡實、蓮子（去心）、薏苡仁、白扁豆各15公克，山藥、豬小腸、豬肚各200公克。

【調味】鹽2公克，米酒50毫升。

【料理】

1. 將藥材裝袋成藥包。
2. 芡實、蓮子、薏苡仁、白扁豆洗淨，冷水浸泡2小時。
3. 將豬小腸和豬肚去除多餘油脂，翻面用鹽（另外）抓洗乾淨，以蔥薑水（另外）汆燙去腥，切段切塊備用。
4. 將步驟3加水1000毫升煮沸後，加入步驟1,2及山藥（切滾刀塊），大火煮滾轉小火煮至豬小腸及豬肚熟透（約1.5小時）。
5. 加鹽、酒調味即成。

參苓四神湯《本草匯言》引《方脈正宗》

【用法】吃料喝湯。

【功效】益腎固精，健脾止瀉。

【醫藥知識】黨參、白朮、茯苓補氣健脾，和中滲濕；山藥、蓮子補脾益氣兼止瀉；白扁豆、薏苡仁健脾滲濕。諸藥配伍，以補其虛，除其濕，行其滯，調其氣，兩和脾胃虛熱，則諸症自癒。芡實固腎澀精，補脾止泄；豬肚補中益氣，止渴，斷暴痢虛弱；豬小腸主消渴，小便數，補下焦虛竭。

【宜】老幼脾腎虛熱及久痢者。

【忌】外感前後，瘧痢疳痔，氣鬱痞脹，溺赤便秘，食不運化及新產後者。

當歸栗子雞湯《內外傷辨惑論．當歸補血湯》

【藥材】黃耆30公克，當歸6公克。

【食材】烏骨雞500公克，栗子（去殼）200公克。

【調味】鹽2公克，蔥段、薑片各15公克。

【料理】將藥材加水1000毫升煎煮至800毫升（約30分鐘），去渣。烏骨雞切塊汆燙撈起，放入藥汁，加入栗子、蔥薑，大火煮沸轉小火煮30分鐘，加鹽調味即成。

當歸栗子雞湯《內外傷辨惑論．當歸補血湯》

【用法】吃肉喝湯。

【功效】補氣生血。

【醫藥知識】黃耆補脾肺之氣，裕生血之源；當歸益血和營，使陽生陰長，氣旺血生。烏骨雞補肝腎，益氣血；栗子養胃健脾，補腎強腰。

【宜】貧血、白血球減少、過敏性紫癜等血液病屬血虛氣弱者。

【忌】陰虛潮熱者。

沙參蘿蔔排骨湯《溫病條辨·沙參麥冬湯》

【藥材】沙參、麥冬各9公克，玉竹6公克，甘草3公克，桑葉、白扁豆、花粉各4.5公克。

【食材】白蘿蔔200公克，豬肋排200公克。

【調味】鹽2公克，蔥花、薑片各15公克，米酒20毫升。

【料理】①將藥材加水1000毫升煎煮至800毫升（約30分鐘），去渣。②白蘿蔔洗淨去皮切滾刀塊，氽燙撈起備用。③豬肋排洗淨剁小塊，氽燙去血水後撈起備用。④將①②③和薑以大火煮沸轉小火繼續煮30分鐘。⑤加入鹽、酒與蔥花調味即成。

沙參蘿蔔排骨湯《溫病條辨・沙參麥冬湯》

【用法】吃蘿蔔、肉，喝湯。

【功效】清養肺胃、生津潤燥。

【醫藥知識】沙參、麥冬滋陰生津，清養肺胃；玉竹、天花生津止渴，養陰益胃；白扁豆，甘草補中健脾，生津血之源，桑葉宣清涼肺。白蘿蔔消食化痰，下氣寬中，清熱生津；豬肉滋陰潤燥、益氣。

【宜】咽乾口渴，乾咳少痰屬燥傷肺胃，津液虧損者。

【忌】風寒咳嗽者。

冬季養生藥膳

- 宜選用較清淡溫和並能扶助正氣、補益元氣的藥材食材。
- 健康人食用藥膳應注意均衡飲食，以低脂肪、高蛋白、高維生素、富含礦物質及纖維質的食物為佳。
- 古代養生家主張深冬晨起喝熱粥，例如《飲膳正要》指出冬季宜服羊肉粥，以溫補陽氣。
- 民間習俗於冬至吃紅豆粥，十二月初八吃臘八粥，十二月二十五吃八寶粥。
- 冬天亦宜溫熱之品，取陽生陰長之義；如牛肉、羊肉、桂圓肉、棗、蛋、山藥、豬血、糯米、韭菜等。
- 冬日亦宜吃核桃、板栗、松子以及花生、葵花子、芝麻、黑豆、黑米等堅果類。

- 冬宜溫補。
- 陽氣虛弱者、年老體衰者、易患冬季疾病者、須防春病夏病者，冬季要多吃溫、熱性質的食物，提高身體的耐寒力。
- 牛肉、羊肉是老年人冬季滋補佳品。
- 中醫養生原則，少年重養，中年重調，老年重保，耋耄重延。
- 所以“冬令進補”須根據實際狀況選擇清補、溫補、小補、大補，切不可盲目“進補”。

冬季寒冷宜滋補養陰

- **山藥紅棗糯米粥**

山藥　40克
紅棗　5克
糯米　200克
白糖　適量

補中益氣，脾胃虛弱

山藥

基原：薯蕷科植物薯蕷Dioscorea *opposita* Thunb.的根莖。植物形態：纏繞草質藤本，莖通常帶紫紅色，單葉在莖下部互生，中部以上對生，葉片卵狀三角形至寬卵狀，變異大，基部深心形。

採　　收：秋季挖根莖

山藥

成　　分：山藥儲藏性蛋白質dioscorin、黏液質、薯蕷皂苷元Diosgenin、多巴胺dopamine、山藥鹼batatasine、膽固烷醇 cholestanol、氨基酸、甘露糖、多酚氧化酶、糖蛋白。

藥　　理：降血糖、調整胃腸運動、抗氧化

功能主治：補脾養胃、生津益肺、補腎澀精、脾虛食少、尿頻、虛熱消渴。

出　　典：神農本草經上品。

品　　種：全世界約250種，大陸約80種，臺灣約20種。

食法製作：可製糕點，餅乾，山藥粥，山藥湯圓。

藥膳食用（以下用量1人份）：

1.山藥羊肉粥：山藥50克，羊肉50克，生薑3片，蔥白2條，胡椒2克，紹興酒、食鹽少許。

食　療：補脾益腎，小兒營養不良，陰虛發熱。

2.山藥炖羊肚：山藥100克，羊肚100克，生薑三 片，蔥、食鹽、酒各適量。

食　療：補脾胃，養肺腎。脾胃虛弱，預防糖尿 病。

3.山藥粥：山藥30克，粳米15克，白糖少許。

食　療：補益脾胃。脾胃虛弱，體虛無力。

4.山藥赤小豆粥：山藥30克，赤小豆30克，白糖少許。

食　療：清熱，利濕，止痢。疲勞腹脹，大小便不調。

5.淮山芝麻糊：山藥15克，黑芝麻120克，粳米60克，冰糖120克。

食　療：滋陰補腎。肝腎虛弱，病後體虛，鬚髮早白。

6.山藥湯：山藥50克，紅棗6粒，生薑3片煮湯。

食　療：滋養，強壯，補體虛。預防糖尿病。

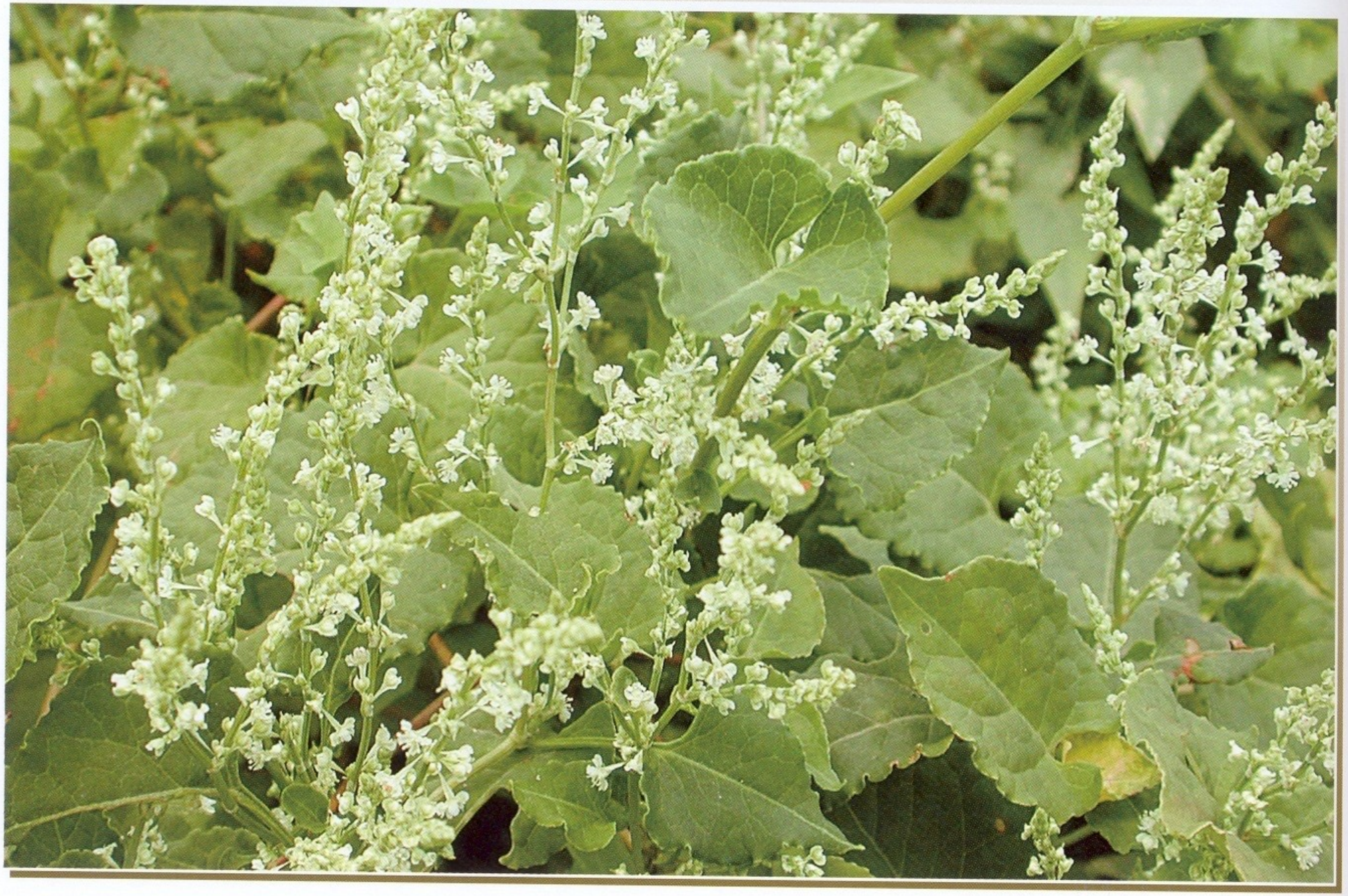
何首烏（補益劑）

【別名】地精、夜交藤根

【來源】為蓼科(Polygonaceae)植物何首烏 Polygonum *multiflorum*的乾燥塊根

【鑑別】皮部有4~11個類圓形異型維管束環列，形成雲錦狀花紋，中央木部較大，有的呈木心。

何首烏 *Polygonum multiflorum* Thunb.



何首烏 *P. multiflorum* Thunb.

藥材何首烏 Radix Polygoni Multiflori

藥材首烏藤 Caulis Polygoni Multiflori

【成分】根及根莖含Anthraquinone，主

要為Chrysophanol及Emodin。尚

含卵磷脂。

【藥理】

1.何首烏所含卵磷脂為神經組織、血球及其他細胞膜的成分。

2.減少家兔腸道膽固醇的吸收，阻止膽固醇在肝內沈積，緩

解動脈粥狀樣硬化的形成。

3.對離體蛙心有興奮作用，Anthraquinone衍生物能促進腸管

蠕動，而有瀉下作用。

4.誘發產生干擾素，提高巨噬細胞吞噬能力。

【功效】有補肝腎、益精血、烏鬚髮、潤腸通便、
解瘡毒功能。用於癧瘡、氣血污損、
腰膝酸痛、便秘等症。

【禁忌】

1.通便潤腸，大便溏瀉者不宜用。

2.本品含鞣質，極易遇鐵變色。煎煮時忌用鐵器；服用時不宜與含鐵離子的化學藥品同服。

【附】夜交藤

蓼科植物何首烏的莖或帶葉藤莖。味甘微苦，性平，功能養心安神、通絡祛風，可治失眠，勞傷，多汗，血虛肢體痠痛，並可煎湯外治皮膚瘡疹。

黃藥子

【別名】本首烏、山慈菇、黃獨、山芋、
金線吊蝦蟆

【來源】為薯蕷科(Dioscoreaceae)
黃獨(Dioscorea *bulbifera*)的塊莖。
四至五月發苗時，掘取塊莖，晒乾，
或切片晒乾，稱首烏、本首烏。
補腎黑髮，為滋養強壯劑？

【成分】含薯蕷皂苷元(diosgenin) 0.45%
、鞣質等。

黃獨 *Dioscorea bulbifera* L.（雄株）

黃獨 Huangdu

黃獨 *D. bulbifera* L.（雌株）

藥材黃藥子 Rhizoma Dioscoreae Bulbiferae

【功效】苦，平。清熱涼血，解毒消癭。
用於咽喉腫痛，癰腫瘡毒，蛇蟲
咬傷，甲狀腺腫。

（注意）：本品不宜久服，多服（腎衰竭、
肝昏迷）。凡脾胃虛弱、肝臟
疾患者慎用。

赤、白何首烏

- 赤首烏：蓼科（Polygonaceae）植物何首烏（*Polygonum multiflorum* Thunb.）的塊根。
- 白首烏：
  - 蘿藦科（Asclepidaceae）植物牛皮消（*Cynanchum auriculatum* Royle ex Wight）的塊根。此品種在江蘇栽培應用的歷史有百年以上。
  - 同屬植物隔山消（*C. wilfordii* (Maxim.) Hemsl.）的塊根。此品種在吉林栽培。
  - 同屬植物白首烏（*C. bungei* Decne.）的塊根。此品種在山東栽培。

- 以上三種白首烏均含有磷脂、肌醇磷脂、乙醇胺磷脂及C21固醇苷等成分。
- 總磷脂有強心作用，提高T淋巴細胞活性。
- C21固醇苷有抗腫瘤作用，提高免疫功能，抗衰老，抗氧化損傷，保肝和降血脂等作用。

牛皮消

Cynanchum auriculatum Royle ex Wight

立冬養生藥膳

- 儘管立冬進補正當時，並非所有人都適合進補，補錯藥膳或是補過頭，就會未蒙其利先受其害。
- 氣虛者宜服補氣之品如人參、高麗參、西洋參、太子參、冬蟲夏草等；可以煲湯，亦可燉服，但不可過量。
- 陽虛者宜服鹿茸、海馬、海龍、巴戟天、補骨脂等。
- 腎陽虧虛腰膝冷痛者可以鹿茸浸酒飲用，陽虛便秘者可用中藥肉蓯蓉溫陽潤腸通便。但若無陽虛症狀而服用鹿茸酒，特別是高血壓患者有可能導致血壓升高，不可不甚。

立冬養生藥膳

- 立冬節氣養生藥膳：
  - 具有補益肝腎，滋養五臟功效的黑芝麻粥；
  - 能補胃腎，益精髓的蟲草蒸老鴨；
  - 能消風化痰，清利頭目，寬胸利膈的天麻鯧魚；
  - 能除皺抗衰，降脂降壓的靈芝木耳湯。

黑芝麻粥《本草綱目》

【藥材】黑芝麻50公克。

【食材】糙米100公克。

【調味】無。

【料理】黑芝麻炒熟搗碎，粳米洗淨與黑芝麻粉加水600毫升，大火煮沸轉小火煮至成粥。

黑芝麻粥《本草綱目》

【用法】食粥。

【功效】補益肝腎，滋養五臟。

【醫藥知識】黑芝麻補肝腎，潤五臟，益精血，潤腸，通乳；粳米補肺脾，益腸胃。

【宜】產後乳汁不足或老年體衰眩暈消瘦、便躁、鬚髮早白者。

【忌】炒食燥熱，素體熱者；食後牙疼、口瘡、出血者。

蟲草蒸老鴨《本草綱目拾遺》

【藥材】冬蟲夏草2隻。

【食材】老雄鴨肉400公克。

【調味】薑片、蔥段各20公克，米酒100毫升，鹽2公克。

【料理】蟲草洗淨備用。鴨肉洗淨切半，以適量米酒（另外）拌勻去味；汆燙，撈起備用。汽鍋內放入調味料、鴨肉和蟲草（用筷子在鴨肉戳洞插入蟲草），蒸煮90分鐘即成。

蟲草蒸老鴨《本草綱目拾遺》

【用法】吃肉喝湯。

【功效】補胃腎，益精髓。

【醫藥知識】冬蟲夏草益腎壯陽，補肺平喘，止血化痰；鴨肉滋陰養胃，利水消腫，健脾補虛。

【宜】虛勞咳喘、自汗盜汗、陽痿遺精、腰膝酸軟、久虛不復者。

【忌】有表邪者。

冬蟲夏草

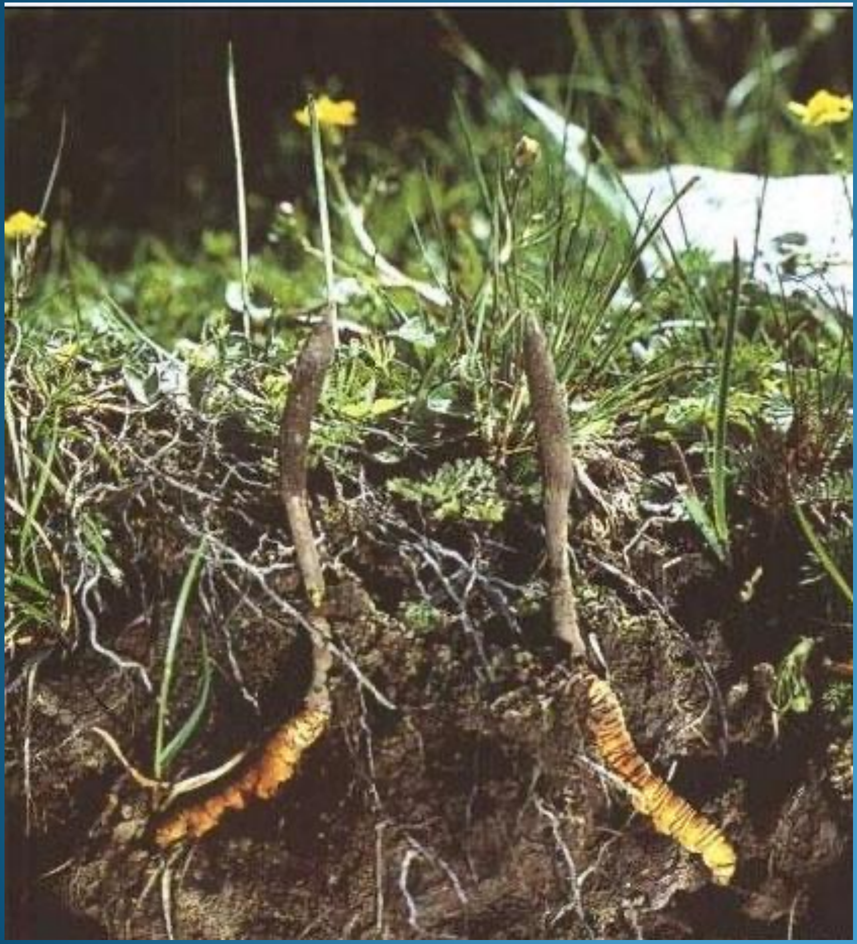
【來源】為麥角菌科真菌冬蟲夏草菌的乾燥子座及其寄主蝙蝠科昆蟲蝙蝠蛾的幼蟲屍體的複合體。

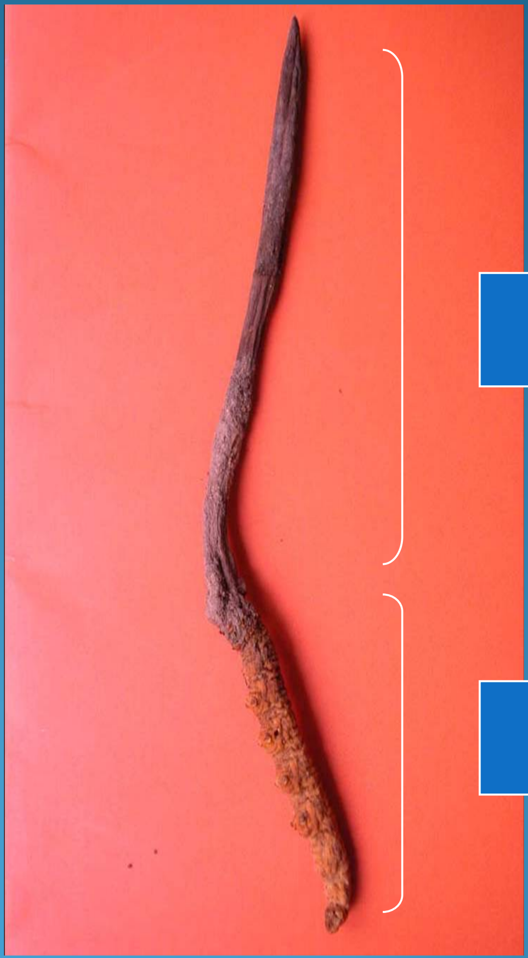
【性味與歸經】甘，溫。歸腎、肺經。

【功效】補肺益腎，止血化痰。滋補，止咳化痰藥。用於：

- 病後體弱、頭暈、食慾減退、自汗、貧血。
- 腎虛陽萎，腰酸腿軟，遺精。
- 肺結核之陰虛喘嗽，咳血、胸痛(如慢性氣管炎，支氣管喘息)。

藥用部位





子實體

蟲體＋菌絲體

【應用I】

- 用於腎虛陽衰所致陽痿遺精、腰膝痠痛、軟弱無力、耳鳴健忘。
- 用於久咳、肺陰虛喘嗽、勞嗽痰血。
- 用於病後體虛不復或自汗畏寒。
- 用於治冠心病、高血脂症和高血壓。

天麻鯧魚《普濟方．天麻丸》

【藥材】天麻3公克，川芎12公克。

【食材】白鯧魚1尾（約300公克），烏龍茶3公克。

【調味】薑片、蔥段各15公克，鹽1公克。

【料理】藥材加水300毫升前煮至150毫升（約20分鐘），去渣，加入白鯧、烏龍茶及調味料蒸熟。

天麻鯧魚《普濟方·天麻丸》

【用法】吃魚喝湯。

【功效】消風化痰，清利頭目，寬胸利膈。

【醫藥知識】天麻息風止痙，平抑肝陽，祛風通絡；川芎活血行氣，祛風止痛。鯧魚補胃益血，充精壯陽；烏龍茶生津解渴，清熱解毒，祛濕利尿，消食止瀉，清心提神。

【宜】心悸煩悶，頭暈欲倒，項急，肩背拘倦，神昏多睡，肢節煩痛，皮膚瘙癢，偏正頭痛，鼻塞、嗅覺失靈，面目虛浮者。

【忌】氣血虛甚者。

天麻

【來源】本品係蘭科植物天麻*Gastrodia elata* Bl.的乾燥塊莖。

【別名】赤箭。

【性味與歸經】甘，平。歸肝經。

川天麻片

【功效】平肝潛陽、息風止痙、定驚，鎮靜、鎮痙、鎮痛藥。用於：

- 血虛肝風內動所致的頭痛，肝陽上亢，眩暈包括高血壓、動脈硬化和一般體弱所致的眩暈。
- 風寒濕痺、肢體痲木癱瘓、半身不遂，慢性風濕性關節炎。

【應用I】

- 本品功能息風止痙，為治肝風內動常用之藥。用治驚風抽搐之證，不論寒證、熱證，皆可配用。
- 治小兒熱極生風之急驚風，抽搐、牙關緊閉
  - 以本品配合鉤藤、羚羊角、全蠍等清熱息風藥

【應用II】

- 用於肝陽上亢所致的眩暈、頭痛等證最為常用。本品有良好的平肝潛陽功效。常與鉤藤、黃芩、牛膝等同用，如天麻鉤藤飲。
- 用於治風痰上擾所致的頭目眩暈、胸膈脹滿，常與半夏、白朮、茯苓等同用，如半夏白朮天麻湯，能祛風化痰，兩調肝脾。
  - 若與川芎同用，又能治頭暈欲倒，項背拘急，鼻塞耳鳴，偏正頭痛，如天麻丸。

【應用III】

- 可用於風濕痹痛及肢體麻木，手足不遂等證，多與秦艽、羌活、牛膝、桑寄生、木瓜、豨薟草、杜仲等同用。
  - 配防風：祛風止痛。治四肢痺痛。
  - 配茺蔚子：活血祛風，通經止痛。治肝風兼血瘀的頭痛。

- 類中風證
  - 皆名尸厥，謂形厥而氣不厥也。故口鼻無氣，狀類死屍而脈自動也。中虛、中氣、中食、中寒、中火、中濕、中暑、中惡等證，雖忽然昏倒，人事不省，類乎真中風病，但不見口眼喎斜等證

靈芝木耳湯《太平聖惠方·靈芝丸》

【藥材】靈芝24公克。

【食材】黑木耳、白木耳、紅棗（去子）各12公克。

【調味】薑片15公克，蜂蜜50公克。

【料理】將靈芝裝袋（藥包），黑白木耳水發後汆燙，加水1500毫升與薑棗共煮約2小時，去除藥包，加蜂蜜調味即成。

靈芝木耳湯《太平聖惠方·靈芝丸》

【用法】吃料喝湯。

【功效】除皺抗衰，降脂降壓。

【醫藥知識】靈芝益精氣，悅顏色；黑木耳補氣養血，潤肺止咳，降壓降脂；白木耳滋補生津，潤肺養胃。

【宜】虛勞疲倦，心悸，失眠，頭暈，久咳氣喘，心神不安，健忘，高血壓，高血脂者。

【忌】風寒咳嗽、濕熱痰咳及虛寒溏瀉者。

小雪養生藥膳

- 季節變化對憂鬱症患者有直接影響，因為與憂鬱症相關的神經傳遞物質中，腦內5-羥色胺系統與季節變化密切相關。
- 春夏5-羥色胺系統功能最強，秋冬最弱，日照時間減少導致憂鬱症患者腦內5-羥色胺的缺少，隨即出現失眠、煩躁、悲觀、厭世等一系列症狀。
- 可酌參《管子內業第四十九篇》的愉悅調神法"凡人之生也，必以其歡，憂則失紀，怒則失端，憂悲喜怒，道乃無處"，調整自己的心態，保持樂觀，節喜制怒，經常參與戶外活動以增強體質，多曬太陽以保持腦內5-羥色胺的穩定，多聽音樂以增添生活樂趣。
- 清代吳尚指出"七情之病，看花解悶，聽曲消愁，有勝於服藥者也。"
- 飲食調養也不容忽視，《千金要方．食治篇》指出"食能袪邪而安臟腑，悅神，爽志，以資氣血"。

小雪養生藥膳

- 小雪節氣養生藥膳：
  - 具有行氣解鬱功效的玫瑰香附飲；
  - 能疏肝解鬱，健脾養血的柴胡紅酒燴牛肉；
  - 能寧心安神，益血固精，祛煩熱驚悸，聰明不忘的柏子蛤蜊義大利麵；
  - 能益心强志，令人不忘的菖蒲南瓜濃湯。

玫瑰香附飲《丹溪心法．越鞠丸》

【藥材】蒼朮、香附、川芎、神麴、梔子各9公克。

【食材】玫瑰花6公克。

【調味】甜葉菊3公克。

【料理】將藥材加水1200毫升，大火煮沸轉小火煮半小時後，加入玫瑰花及甜葉菊再煮5分鐘即成。

玫瑰香附飲《丹溪心法·越鞠丸》

【用法】當作茶飲。

【功效】行氣解鬱。

【醫藥知識】香附行氣開鬱，治氣鬱胸腹脹滿；川芎活血行氣，治血鬱刺痛；蒼朮燥健脾，治濕鬱胸痞痰多；梔子清熱瀉火，治火鬱嘈雜吞酸；神曲消食和胃，治食鬱不思飲食。

【宜】胸腹悶脹、噯氣、胃酸逆流、消化不良者。

【忌】虛證鬱滯者。

香附

【來源】本品係莎草科植物莎草*Cyperus rotundus* L.的地下塊莖。本品根莖相附連續而生，氣香特異，故名。始載於《名醫別錄》，列為中品。

【性味歸經】辛、微苦、微甘，平。歸肝、三焦經。

醋製香附片

【功效】理氣解鬱。用於：

- 氣鬱疼痛，肝鬱氣滯，脅肋作痛，脾胃氣滯，(如慢性肝炎之脅痛)。脘腹脹痛(如胃、十二指腸潰瘍病或慢性胃炎之胃脘痛)。
- 月經不調、月經痛。
- 疝氣痛。

【應用I】

- 疏肝理氣
  - 肝鬱氣滯，脅肋、小腹脹痛。脅痛配柴胡、白芍或枳殼、鬱金，小腹痛配烏藥；如屬疝痛配小茴香，睪丸腫痛配海藻。
  - 肝氣犯胃，脘脹噯氣，不思飲食，配砂仁等以調和肝胃；如胃有寒凝，脘脅脹痛，配高良薑以疏肝溫胃、行氣止痛；若肝鬱化火犯胃，噯氣吞酸，口苦脅痛，配山梔等以清肝和胃。如外感風寒而兼氣滯者，則可與解表理氣之蘇葉等同用。

【應用II】

- 調經止痛
  - 肝鬱氣滯所致的月經不調，經期乳房脹痛，胸悶不舒，可配柴胡、當歸、白芍、青皮等疏肝解鬱止痛；經行腹痛，可配延胡索、川楝子等，若挾寒者，則與艾葉、肉桂等溫裏藥同用。
  - 胎動不安。肝鬱氣滯而致者配紫蘇；妊娠惡阻引起者配藿香。此外，香附尚可用於氣鬱血滯或氣血逆亂而致的頭痛、身痛、吐血、尿血、崩漏等證，以及瘰癧、癰腫、結塊等外科疾患。行氣，多用製香附；止血，宜用香附炭。

- 【使用注意】
  - 陰虛血熱者忌服，血虛氣弱者慎用。
  - 《本草匯言》：“獨用、多用、久用，耗氣損血。”
  - 《得配本草》：“氣虛作脹，血虛內熱，月事先期，精血枯閉，皆禁用。”凡氣虛無滯、陰虛血熱者忌服。

柴胡紅酒燴牛肉《太平惠民和劑局方‧逍遙散》

【藥材】柴胡、當歸、白芍、白朮、茯苓各10公克，甘草5公克。

【食材】牛肉400公克，蘋果（去皮去核切小丁）200公克。

【調味】紅酒200毫升，大茴香（八角）10公克，花椒、孜然（安息茴香）、薄荷各5公克，薑片、蔥段各20公克，醬油50毫升，冰糖10公克。

【料理】

1. 藥材加水600毫升煎煮至150毫升（約40分鐘），去渣備用。
2. 牛肉洗淨切小塊，氽燙後瀝乾。
3. 將牛肉、蘋果、藥汁與調味料（蔥除外）放入鍋中加蓋以中火燜煮5分鐘。
4. 等牛肉七分熟後加蔥，轉小火再燜煮至收乾汁即成。

柴胡紅酒燴牛肉《太平惠民和劑局方・逍遙散》

【用法】吃肉。

【功效】疏肝解鬱，健脾養血。

【醫藥知識】柴胡疏肝解鬱；當歸、白芍養血柔肝，調和氣血；白朮、茯苓益氣健脾；甘草調和諸藥。薄荷助柴胡疏肝解鬱，生薑和中益胃。

【宜】兩脇作痛，寒熱往來，頭痛目眩、口燥咽乾、神疲食少，月經不調，乳房作痛屬肝鬱血虛者。

【忌】肝陽上亢，肝風內動，陰虛火旺及氣機上逆者。

柴胡

銀柴胡《本草綱目拾遺》

【來源】為石竹科植物銀柴胡*Stellaria dichotoma* L. var. *lanceolata* Bunge.的乾燥根。　本品產於銀川（今廣西銀川市）而色白，故名。

【藥理】解熱。

【功效】清虛熱，除疳熱。清熱涼血藥。用於：

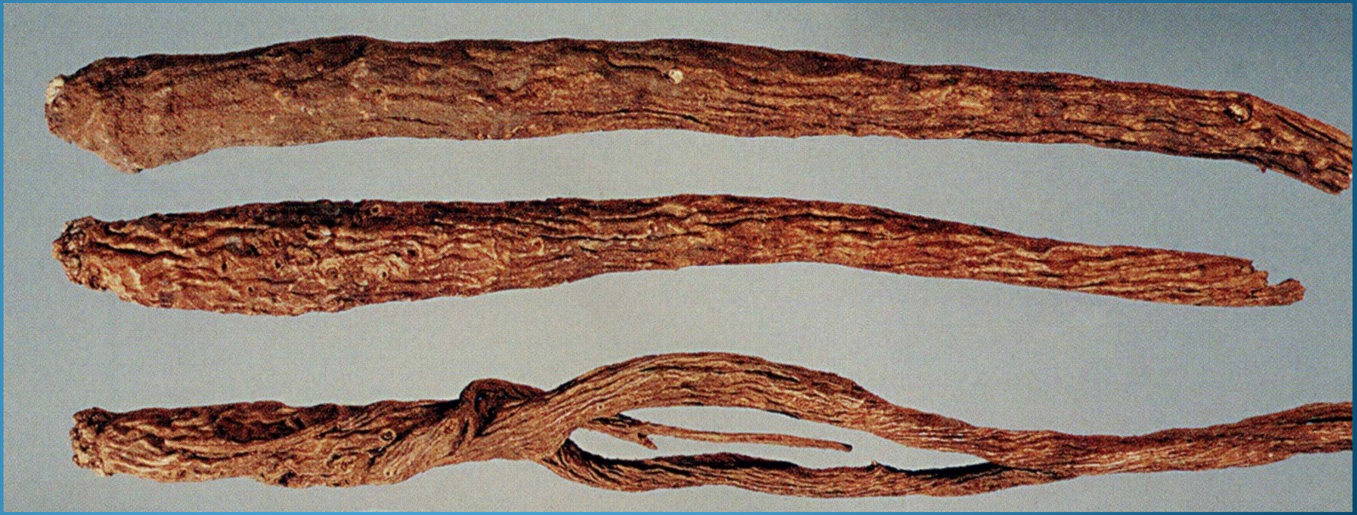
- <u>陰虛發熱</u>、癆熱。
- 小兒積熱羸瘦，疳熱。

【使用注意】

- 外感風寒，血虛無熱者忌用。

銀柴胡

珍珠盤頭，砂眼



【應用I】

- 清虛熱
  - 銀柴胡甘寒益陰，清熱涼血，為退**虛熱除骨蒸之佳品**，用於陰虛發熱，癆熱，盜汗，骨蒸潮熱等
    - 多與青蒿、鱉甲、地骨皮等同用，如清骨散。
- 除疳熱
  - 為**清疳熱要藥**，還可用於治小兒食滯或蟲積所致的疳積發熱、腹部膨大、口渴消瘦、毛髮焦枯、眼紅等證
    - 常與梔子、黨參、黃芩、山楂、雞內金、使君子、胡黃連、連翹等同用

柏子蛤蜊義大利麵《體仁彙編·柏子養心丸》

【藥材】柏子仁16公克，枸杞12公克，麥門冬、當歸、石菖蒲、茯神各4公克，熟地、元參各8公克，甘草2公克。

【食材】義大利麵（圓直麵）300公克，蛤蜊12粒，芹菜葉20公克，小蕃茄60公克，雞胸骨150公克。

【調味】蒜片15公克，橄欖油50毫升，鹽1公克。

【料理】

1. 將藥材與雞胸骨加水1000毫升煎煮至700毫升（約30分鐘），去渣作膏湯。
2. 義大利麵放入沸水煮約10分鐘撈起備用。
3. 平底鍋放入橄欖油與蒜片炒香，放入小蕃茄片續炒，加入蛤蜊、膏湯和鹽，煮至蛤蜊殼開後撈起蛤蜊備用。
4. 原鍋放入熟義大利麵，以小火炒約1分鐘後，放入蛤蜊和芹菜葉拌勻即可。

柏子蛤蜊義大利麵《體仁彙編‧柏子養心丸》

【用法】吃麵配料喝湯。

【功效】寧心安神，益血固精，袪煩熱驚悸，聰明不忘。

【醫藥知識】柏子仁養心安神；枸杞、熟地、當歸滋陰補血，；玄參、麥冬滋陰清熱；茯神、菖蒲養心益智；甘草調和諸藥。蛤蜊滋陰，利水化痰；蕃茄健胃消食。

【宜】心氣虛寒，心悸易驚，失眠多夢，健忘者。

【忌】辛辣刺激性食物。肝陽上亢者。

柏子仁

【來源】 柏科植物側柏Biota orientalis 的乾燥成熟種仁。

【性味與歸經】甘，平。歸心、腎、大腸經。

【功效】養心安神，潤腸通便，止汗，為性質平和的安神藥。益智安神，散鬱化痰，消腫解毒。用於：

- 虛煩失眠，心悸怔忡等症。
- 便秘，適用於陰虛、產後及老人的腸燥便秘。
- 盜汗。

柏子仁(長圓錐,外膜質內仁,頂略尖基圓,軟光滑油潤,
久置黃棕色,油滲出)

【應用】

- 用於虛煩不眠、驚悸怔忡等證 (補心氣養心血而安神)
  - 柏子仁有與酸棗仁相類似的養心安神功效，可用治血不養心所引起的虛煩不眠、驚悸怔忡等證
    - 常與酸棗仁、五味子、茯苓等同用，如養心湯
    - 兼盜汗者，方可與人參、牡蠣、五味子同用，如柏子仁丸。
- 用於腸燥便秘。柏子仁質潤多油，有潤腸通便之效 (養血潤腸)
  - 可用治陰虛血少的腸燥便秘，常與其他種子類藥同用，以加強其潤下之功，如五仁丸。

菖蒲南瓜濃湯《太平惠民和劑局方．定志丸》

【藥材】石菖蒲、遠志各6公克，西洋參3公克，茯神12公克。

【食材】南瓜（去皮去子）300公克，西芹40公克，番茄、蘋果（去皮去核）各100公克，洋蔥50公克。

【調味】無鹽奶油30公克，鹽2公克。

【料理】

1. 藥材加水800毫升前煮至600毫升（約30分鐘），去渣備用。
2. 洋蔥切碎，西芹、番茄、蘋果切小丁，南瓜切小塊。
3. 奶油入熱鍋，放入洋蔥炒香後加入西芹翻炒1分鐘，放入南瓜、番茄及蘋果，繼續翻炒2分鐘。
4. 加藥汁悶燒至材料酥軟，把材料末舀出，放入果汁機打成泥，倒回原鍋再沸，加鹽調味即成。

菖蒲南瓜濃湯《太平惠民和劑局方·定志丸》

【用法】作湯飲用。

【功效】益心强志，令人不忘。

【醫藥知識】西洋參補心氣，菖蒲開心竅，茯苓能交心氣於腎，遠志能通腎氣心。南瓜補中益氣，解毒消腫；蕃茄健胃消食；蘋果消食止渴，生津潤肺。

【宜】心悸，氣短，失眠，善忘，躁鬱者。

【忌】酢物、羊肉、餳（糖）。氣滯濕阻者。

石菖蒲

【來源】本品係天南星科植物石菖蒲*Acorus gramineus* Soland.的根莖。而九節菖蒲係毛茛科植物九節菖蒲*Anemone altaica* Fisch.的根莖。

【別名】菖蒲

【性味與歸經】辛、苦，溫。歸心、肝、胃經。

石菖蒲

石菖蒲片(纖維性明顯)

九節菖蒲

【功效】開竅寧神、醒神益智、豁痰、化濕和胃。

用於：

- 高熱神志模糊或昏迷、煩燥、昏亂諸證。
- 精神遲鈍、狂燥型精神分裂症、癲癇、神志痴呆等。
- 消化不良、濕阻痞滿、胸腹脹悶、腹痛、瀉痢。

【應用I】

- 用於濕濁蒙蔽清竅所致的神志昏亂，並可用於健忘、耳鳴等證。
  - 本品不但具有芳香化濁開竅、益心智、寧心安神之功，且兼有化濕、豁痰、辟穢之效，更有利於對上述諸證的治療。
    - 治濕濁蒙蔽清竅所致之神志昏亂，常與鬱金、半夏、天竺黃同用，以豁痰化濁開竅
    - 若治痰濕上蒙清竅所致的健忘、耳鳴、耳聾，常與遠志、茯苓、龍齒同用，如安神定志丸
    - 治痰氣鬱結所致的癲狂、痴呆、癇疾等證，單用或配伍平肝、安神藥同用，或與白礬、鬱金同用。

【應用II】

- 用於濕濁中阻，胸脘脹悶，食欲不振，或腸鳴、腹痛，泄瀉
  - 單用或與吳茱萸、香附蒼朮、厚朴、陳皮、茯苓等同用。
  - 用於下痢噤口，同黃連、茯苓、石蓮子、人參等配伍，如開噤散，有開胃進食的功效。

- 【附注】本品古名有“九節菖蒲”者。今日所用之九節菖蒲的原植物 毛茛科植物阿爾泰銀蓮花Anemone altaica Fisch.，似不應混淆。
- 另有水菖蒲(白菖蒲)Acorus calamus L.與石菖蒲同科，可藥用，功略同。

遠志

【來源】本品係遠志科植物遠志Polygala tenuifolia Willd.的根或抽去木質部的根皮。

【性味與歸經】辛、苦，微溫。歸肺、心經。

【功效】寧心安神，祛痰開竅，消癰腫。用於：

- 思慮過度，情志抑鬱，心腎不交所致的心神不寧，恍惚、驚悸、失眠健志，以及神經衰弱，病後虛煩失眠，鬱證。
- 咳嗽痰多。

野生大遠志{志筒}(圓柱,橫皺紋, 結節狀)

【應用】

- 用於心神不安、驚悸、失眠、健忘等證
  - 用於驚悸，常與硃砂、龍齒等同用，如遠志丸;用於失眠、健忘，可與人參、石菖蒲配伍，如不忘散。
- 用於痰阻心竅所致的精神錯亂、神志恍惚、驚癇等證。常與菖蒲、鬱金、白礬等同用，以增強袪痰開竅之力
  - 咳嗽痰多，難咯出者，用本品可使痰液稀釋易於咯出，每與杏仁、桔梗、甘草等同用。
- 用於癰疽腫毒
  - 遠志能消散癰腫，用於癰疽癤毒、乳房腫痛。

【本草備要】

- 性味：苦辛溫
- 功能：
  - 苦洩熱，溫壯氣，辛散鬱，主手少陰(心)。
  - 能通腎氣，上達於心，強志益智。
  - 補精壯陽，聰耳明目，利九竅，長肌肉，助筋骨。
- 主治：
  - 治迷惑善忘，驚悸夢洩，腎積奔豚，一切癰疽。

大雪養生藥膳

- 大雪節氣是中醫養生學認為“進補”的最佳時節。進補則是養生學的部分內容，具體應用時須注意到養宜適度，過猶不及，皆非所宜。
- 養勿過偏，調養要適中，若將“補”當作養，飲食強調營養，食必進補，食補太過則會出現營養過剩，導致新陳代謝發生失調而適得其反。
- 大雪節氣養生藥膳：
  - 具有滋腎養肝、補血明目功效的杞菊鮑魚湯；
  - 能補益氣血、養陰益腎的山萸火腿燒海參；
  - 能補血益氣，生精固本，延年益壽的人參瘦肉煲土雞；
  - 能調和營衛，氣血雙補的洋參燒鰻握壽司。

杞菊鮑魚湯《醫級．杞菊地黃丸》

【藥材】熟地黃16公克，山茱萸、山藥各8公克，澤瀉、牡丹皮、茯苓、枸杞、菊花各6公克。

【食材】鮑魚（九孔）5個（約300公克）。

【調味】生薑、蔥各15公克，鹽2公克。

【料理】

1. 將藥材裝入濾紙袋。
2. 將九孔清除內臟並將殼洗淨。
3. 陶鍋加水1500毫升，煮沸後放入藥包、九孔及殼、薑片、蔥段，再沸後轉小火煲2小時，加鹽調味即成。

杞菊鮑魚湯《醫級・杞菊地黃丸》

【用法】吃鮑魚喝湯。

【功效】滋腎養肝、補血明目。

【醫藥知識】熟地滋補腎陰；山茱萸養肝補腎；山藥健脾益腎；澤瀉瀉腎火，引火下行；牡丹皮清肝瀉火，涼血；茯苓健脾滲濕；枸杞補益肝腎兼養肝明目；菊花清肝明目。鮑魚滋陰清熱，益精明目；石決明（鮑魚殼）平肝潛陽，清肝明目。

【宜】兩眼昏花、視物不明，或眼睛乾澀，迎風流淚、耳鳴、腰膝痠軟屬肝腎陰虛者。

【忌】食酸性及生冷食物。

山萸火腿燒海參《楊氏・還少丹；隨息居飲食譜》

【藥材】熟地黃12公克，山藥、牛膝、枸杞、山茱萸、茯苓、杜仲、遠志、五味子、楮實、小茴香、巴戟天、肉蓯蓉各6公克，石菖蒲3公克。

【食材】紅棗15公克，海參、金華火腿各200公克。

【調味】橄欖油20公克，紹興酒150毫升，冰糖20公克，太白粉20公克，蔥段、薑片各15公克。

【料理】

1. 將藥材加水1200毫升煎煮至600毫升，去渣備用。
2. 海參洗淨切條，火腿切片，汆燙撈出備用。
3. 炒鍋熱油，放蔥薑略炒，再放海參、火腿翻炒至七分熟，加藥汁、紹興酒、冰糖及紅棗，小火燒至湯汁濃稠，加太白粉水勾芡即成。

山萸火腿燒海參《楊氏・還少丹；隨息居飲食譜》

【用法】吃火腿、海參。

【功效】補益氣血、養陰益腎。

【醫藥知識】巴戟天、肉蓯蓉、杜仲、牛膝、楮實補腎助陽、強筋壯骨；熟地、山藥滋陰益腎；茯苓、紅棗、小茴香溫胃健脾；遠志、五味子、菖蒲交通心腎，安神定志；山茱萸固腎澀精。海參補腎益精，養血潤燥；火腿健脾開胃，滋腎益精，補氣養血。

【宜】脾胃心腎虛損者；症狀如腰膝痠軟、頭暈目眩、神疲乏力、健忘失眠、不思飲食，肢體瘦弱，遺精、夜尿頻數。

【忌】孕婦、哺乳期婦女；糖尿病、外感發熱及實熱症者。

人參瘦肉煲土雞《醫方集解·人參固本丸》

【藥材】東洋參6公克，天冬、麥冬、生地黃、熟地黃各12公克。

【食材】豬瘦肉200公克，土雞肉200公克。

【調味】薑片、蔥段各15公克，鹽2公克。

【料理】

1. 將藥材裝入濾紙袋。
2. 豬肉、雞肉洗淨切大塊，汆燙撈出備用。
3. 陶鍋加水1500毫升與蔥薑、藥包煮沸，放入豬肉、雞肉，再沸後轉小火煲2小時，加鹽調味即成。

人參瘦肉煲土雞《醫方集解・人參固本丸》

【用法】吃肉喝湯。

【功效】補血益氣，生精固本，延年益壽。

【醫藥知識】二冬清肺熱，二地益腎水，東洋參大補元氣，氣者水之母也。東洋參之用，無所不宜，以氣藥引之則補陽，以血藥引之亦補陰也。雞肉溫中益氣，補精添髓；豬肉滋陰潤燥，益氣。

【宜】血虛精虧，鬚髮早白，顏貌衰老；或脾虛煩熱，金水不足；或肺氣燥熱，作渴作嗽；或小便短赤，澀滯如淋，大便燥結等陰虛有火之證。

【忌】感冒、牙痛及有感染者。

洋參燒鰻握壽司《正體類要．八珍湯》

【藥材】東洋參、白朮、茯苓、當歸、川芎、白芍、熟地黃、生薑、紅棗各10公克，炙甘草5公克。

【食材】海鰻300公克，壽司米100公克。

【調味】橄欖油30公克，冰糖20公克，鹽2公克，蔥段、薑片、洋蔥各15公克。

【料理】

1. 藥材加水1000毫升煮至300毫升（約70分鐘），去渣備用。
2. 將海鰻洗淨剖半切段，汆燙後撈出備用。
3. 將壽司米洗淨煮成飯。
4. 炒鍋放橄欖油、蔥薑、洋蔥、海鰻，略翻炒至海鰻七分熟，加入藥汁、糖鹽，小火收乾湯汁。
5. 取適量壽司飯握成橢圓形飯團，將海鰻片放上握緊即成。

洋參燒鰻握壽司《正體類要·八珍湯》

【用法】當餐食用。

【功效】調和營衛，氣血雙補。

【醫藥知識】東洋參、熟地甘溫益氣補血；白朮、茯苓健脾化濕；當歸、白芍養血和營；川芎活血行氣，炙甘草和中益氣、調和諸藥。海鰻補虛扶正。

【宜】氣血兩虛者，症狀如面色蒼白或萎黃無華、頭暈目眩、四肢倦怠、氣短懶言，心悸怔忡，食慾不振。婦人胎產崩漏，氣血俱虛者。

【忌】脾胃虛甚者。

冬至養生藥膳

- 冬至吃湯圓為代代相承的習俗，俗話說“不吃金丸（紅湯圓）、銀丸（白湯圓），不長一歲”，所以有“冬至過大年”的說法。
- 《靈樞·天年》指出人過五十歲臟腑功能開始衰退，《景岳全書·中興論》指出“人于中年左右，當大為修理一番，則再振根基，尚余強半”。
- 健康長壽的要件是強盛的先天稟賦和充足的後天營養。
- 老年人生理功能減退，藥膳養生應以固先天之本，護後天之氣為主。“先天之本”為腎，乃生命之根。腎氣充盛，身體代謝能力強，衰老速度減緩；“後天之氣”為脾胃，乃氣血生化之源，人體生命活動所需的營養物質都靠脾胃供給。
- 藥膳養生原則：多補少瀉；藥宜平和，藥量宜小；注重脾腎，兼顧五臟；分類論補，調整陰陽；掌握時令，觀察規律；多以丸散膏丹，少用水煎湯劑；藥食並用，因勢利導。

冬至養生藥膳

- 冬至節氣養生藥膳：
  - 具有補肺腎，定喘逆功效的人參胡桃湯；
  - 能溫補氣血，滋陰升陽的桂耆燴雙菇；
  - 能益胃補中、理氣和胃的木香花生湯圓；
  - 能補血調經的當歸麻油雞。

人參胡桃湯《濟生方・人參胡桃湯》

【藥材】東洋參15公克。

【食材】胡桃仁15公克。

【調味】生薑15公克。

【料理】上述三味加水600毫升煮沸後，轉小火再煮40分鐘即成。

人參胡桃湯《濟生方·人參胡桃湯》

【用法】吃胡桃仁喝湯。

【功效】補肺腎，定喘逆。

【醫藥知識】東洋參補肺中元氣；胡桃仁溫補肺腎，潤肺斂肺，納氣平喘。

【宜】肺腎虛衰喘嗽，痰喘氣乏者。

【忌】大便溏薄者。陰虛火旺或痰熱咳嗽火熾者。

桂耆燴雙菇《太平惠民和劑局方・十全大補湯》

【藥材】西洋參、白朮、茯苓、甘草、當歸、川芎、熟地黃、白芍、黃耆、肉桂、生薑、大棗各5公克。

【食材】花椰菜、胡蘿蔔各150公克，杏鮑菇、鮮香菇、豌豆各100公克。

【調味】橄欖油20公克，鹽2公克，冰糖10公克，太白粉10公克，洋蔥、生薑各15公克。

#【料理】

1. 將藥材加水800毫升煎煮至300毫升（約60分鐘），去渣備用。
2. 花椰菜切小朵，洗淨瀝乾；紅蘿蔔去皮，洗淨切條；杏鮑菇洗淨，切滾刀；香菇去蒂洗淨，對半切；豌豆洗淨去蒂及絲。
3. 花椰菜、紅蘿蔔、杏鮑菇、香菇汆燙後撈出備用。
4. 炒鍋放入橄欖油、洋蔥、薑及食材，稍加翻炒後加入藥汁、鹽糖，攪勻煮沸，加太白粉水勾芡，再沸即成。

桂耆燴雙菇《太平惠民和劑局方·十全大補湯》

【用法】吃料。

【功效】溫補氣血，滋陰升陽。

【醫藥知識】參、苓、朮、草為四君，益氣補中，健脾養胃；歸、芎、芍、地為四物，補血調經，補而不滯，活瘀而不破；黃耆補氣升陽，固表止汗；肉桂溫補命門，填補真元。杏鮑菇、香菇補脾益氣；胡蘿蔔健脾和中。

【宜】諸虛百損、頭暈目眩、消瘦納呆、足膝無力者。

【忌】感冒、牙痛及有感染者。

木香花生湯圓《時方歌括·香砂六君子湯》

【藥材】木香、甘草各7公克，砂仁、陳皮各3公克，半夏12公克，黨參10公克，白朮、茯苓各20公克，生薑、紅棗各10公克。

【食材】迷你湯圓200公克，花生仁（去皮）100公克。

【調味】黑糖30公克，老薑（拍破）30公克。

【料理】

1. 將藥材加水1200毫升煎煮至600毫升（約60分鐘），去渣。
2. 加入花生、薑煮至薑味溢出。
3. 加入湯圓、紅糖，以勺背推攪，煮至湯圓浮起即成。

木香花生湯圓《時方歌括・香砂六君子湯》

【用法】吃湯圓花生喝湯。

【功效】益胃補中、理氣和胃。

【醫藥知識】黨參健脾益氣，白朮健脾燥濕；茯苓滲濕利脾；甘草益氣和中；半夏理氣化痰；陳皮行氣健脾，燥濕化痰；木香健脾行氣，化滯止痛；砂仁化濕醒脾，行氣和胃。糯米補中益氣、健脾止瀉；花生和胃健脾；黑糖補氣緩中、溫胃；生薑行氣醒脾。

【宜】胸脘痞悶，食後腹脹、不思飲食、嘔吐噯氣、泛酸者。

【忌】感冒、牙痛及有感染者。

木香

【來源】雲木香即廣木香，為菊科植物廣木香 *Aucklandia lappa* Decne. (*Saussurea lappa* Clarke)；川木香為菊科植物之川木香 *Vladimiria soulei* (Franch.) Ling (*Jurinea souliei* Franch.)，藥材均為其乾燥根。本品質地堅實而重，表面黃棕色，木質，香氣濃鬱，故名。

【別名】廣木香、雲木香。

【性味歸經】苦、辛，溫。歸脾、胃、大腸、膽經。

雲木香片(放射紋油室,新貨色鮮)

【功效】行氣止痛，溫中和胃。為常用理氣藥。用於：

- 脘腹氣滯脹痛，腹痛，因消化不良或蟲積等所致的腹滿脹痛均可適用。
- 脾虛、飲食不化，腹脹泄瀉。
- 濕熱痢疾瀉泄：對兼有裏急後重，腹部脹悶者更適宜。

【應用I】

- 脾胃氣滯，脘腹痞滿脹痛，噁心嘔吐，食欲不振。行氣除脹，配陳皮、砂仁、枳殼；開胃消食，伍山楂、神曲、萊菔子。
  - 治寒凝氣滯之脘腹冷痛、嘔吐泄瀉，可與乾薑、桂枝、吳茱萸同用，溫中散寒，理氣止痛
- 療濕阻氣滯之脘悶食少、口粘苔膩，須合蒼朮、藿香、佩蘭，燥濕醒脾、行氣寬中。
  - 若氣滯屬於脾虛者，則配伍白朮、黨參、砂仁之類，理氣健脾，和中助運。

【應用II】

- 大腸濕熱，氣滯不暢，瀉痢腹痛，裏急後重
  - 多與黃連合用，以清熱燥濕，行氣止痛。若內有積滯，更配檳榔、枳實、大黃等；下痢膿血，腹痛甚者，還可加用白芍、當歸。
- 肝鬱氣滯，脅肋脹痛，疝氣疼痛
  - 常配柴胡、青皮、川楝子等疏肝理氣之品。寒疝腹痛，亦可配烏藥、小茴香等，溫肝散寒。

【應用III】

- 血瘀氣滯，癥瘕疼痛
  - 多與川芎、桃仁、莪朮並用。
- 蟲積腹痛
  - 可配烏梅、花椒、苦楝皮等
- 此外，本品配蟬蛻、防風、秦艽等可治濕疹。滋補劑中佐用木香，可疏通氣機，以防滋膩呆滯，增強療效。行氣生用，止瀉煨用。

【使用注意】本品辛溫香燥，凡陰虛火旺者慎用。

當歸麻油雞《太平惠民和劑局方．四物湯》

【藥材】當歸、川芎、熟地黃、白芍各10公克。

【食材】土雞肉400公克。

【調味】老薑片30公克，料理米酒200毫升，麻油30公克。

【料理】

1. 將藥材加水600毫升前煮至300毫升，去渣備用。
2. 土雞肉切塊，汆燙後撈出備用。
3. 炒鍋放入麻油、薑片，小火煸炒至焦黃脫水，放入雞肉拌炒。
4. 加入藥汁、米酒，大火煮沸後轉小火再煮30分鐘即成。

當歸麻油雞《太平惠民和劑局方．四物湯》

【用法】吃肉喝湯。

【功效】補血調經。

【醫藥知識】熟地滋陰補血，當歸補血和血；白芍柔肝養血，川芎行氣活血；四藥合用可補而不滯，營血調和。

【宜】頭暈目眩、心悸、耳鳴、唇甲無華；婦人月經不調，量少或經閉不行，臍腹作痛者。

【忌】脾胃虛弱，運化無力，食少便溏者。

小寒養生藥膳

- 小寒可說是全年二十四節氣中最冷的節氣。“冷在三九”有此一說，而這“三九天”正在小寒節氣中。
- 古有“三九補一冬，來年無病痛”之說，在冬令進補時應結合食補與藥補，以溫補為宜。
- 《飲食須知》強調：“飲食，以養生，而不知物性有相宜相忌，縱然雜進，輕則五內不和，重則立興禍患。”所以進補時須依循“因人施膳”的原則，充分了解飲食宜忌，不可毫無章法。
- 常用補藥有人參、黃耆、阿膠、冬蟲夏草、首烏、枸杞、當歸等；
- 食補要根據陰陽氣血的偏盛偏衰，結合食物之性來選擇羊肉、牛肉、豬肉、雞肉、鴨肉、鱔魚、甲魚、魚和蝦等，及其他食物如核桃、大棗、龍眼肉、芝麻、山藥、蓮子、百合、栗子等。

小寒養生藥膳

- 小寒節氣養生藥膳：
  - 具有補腎固精功效的菟絲子牛肉蔬菜湯；
  - 能補肝腎，強筋骨的鹿角煨肘；
  - 能補經脈，起陰陽，安魂魄，開三焦，破積聚，厚腸胃，強筋練骨，輕身明目，除風去冷，無所不治的山藥獅子頭；
  - 能補益氣血、健脾養心的耆福臘八粥。

菟絲子牛肉蔬菜湯《證治準繩．五子衍宗丸》

【藥材】菟絲子、枸杞子各24公克，覆盆子12公克，五味子、車前子各6公克。

【食材】牛腩300公克，蕃茄150公克，萵苣、高麗菜嬰各100公克。

【調味】橄欖油20公克，薑、蒜末各15公克，洋蔥、蘋果（去皮去核）各50公克，鹽2公克，麻油1公克。

#【料理】

1. 將藥材加水1000毫升煎煮至600毫升（約40分鐘），去渣備用。
2. 牛腩洗淨切塊，汆燙後撈出備用。
3. 番茄洗淨去皮切碎，茼苣剝葉洗淨，高麗菜應洗淨切塊，洋蔥去外皮洗淨切絲，蘋果切小丁。
4. 炒鍋倒入橄欖油，下薑蒜末、洋蔥絲炒香，放入牛腩，以中火翻炒至牛腩七分熟。
5. 放入高麗菜嬰、番茄、蘋果、藥汁，大火煮沸轉小火再煮約10分鐘。
6. 放入茼苣、鹽、麻油再沸即成。

菟絲子牛肉蔬菜湯《證治準繩・五子衍宗丸》

【用法】吃肉喝湯。

【功效】補腎固精。

【醫藥知識】菟絲子、枸杞補腎陽，益精血；五味子、覆盆子補腎固澀；車前子補肝腎。五藥皆用種子，以子補子，添精補腎，有助於繁衍宗嗣。牛肉補脾胃、益氣血、強筋骨；蕃茄健胃消食，補血養血；高麗菜補骨髓，潤臟腑。

【宜】腎虛遺精，陽痿早泄，小便後餘瀝不清，久不生育，及氣血兩虛，鬚髮早白者。

【忌】感冒，脾虛有濕及泄瀉者。

鹿角煨肘《濟生方·鹿角丸》

【藥材】鹿角12公克，懷牛膝9公克。

【食材】豬肘（蹄膀，去骨）500公克。

【調味】橄欖油20公克，薑片、蔥段各15公克，冰糖粉30公克，料理米酒50毫升，蘋果（去皮去核切小丁）50公克。

【料理】

1. 將藥材加水600毫升煎煮至300毫升（約40分鐘），去渣備用。
2. 豬肘洗淨瀝乾，入鍋炙皮後刮去雜質，洗淨，在肉上剞十字花刀，深度為豬肘肉厚度的1/3~1/2處，放入薑、蔥、米酒的湯鍋中略煮，待血污和異味去除時，撈出置蒸碗中定碗。
3. 橄欖油、冰糖入鍋炒化，加藥汁、蘋果煮沸，舀入蒸碗內，上籠蒸約1小時至酥爛時出籠，將豬肘翻扣入盤。
4. 湯汁用小火收汁至色亮油離火，舀淋濃汁於盤中煨肘上即成。

鹿角煨肘《濟生方·鹿角丸》

【用法】吃豬肘。

【功效】補肝腎，強筋骨。

【醫藥知識】鹿角補腎陽，益精血，強筋骨；牛膝活血通經，補肝腎，強筋骨。豬肘和血脈、潤肌膚、填腎精、健腰腳。

【宜】肝腎不足，面腫垢黑，腰脊痛不能久立，髮落齒槁，甚則喜唾者。

【忌】陰虛火旺者。

山藥獅子頭《太平惠民和劑局方．無比山藥圓》

【藥材】山藥6公克，肉蓯蓉12公克，五味子18公克，菟絲子、杜仲各9公克，牛膝、澤瀉、熟地黃、山茱萸、茯神、巴戟天、赤石脂各3公克。

【食材】豬絞肉300公克，山藥80公克，萵苣100公克，雞胸骨150公克。

【調味】橄欖油20公克，洋蔥末、太白粉各15公克，薑末10公克，蔥末5公克，蔥段20公克，鹽1公克，冰糖粉10公克，胡椒粉1公克，料理米酒50毫升。

#【料理】

1. 將藥材與雞胸骨加水1000毫升煎煮至700毫升（約30分鐘），去渣作膏湯。
2. 山藥洗淨剁碎備用。
3. 豬絞肉加入冰糖、胡椒粉、料理米酒混合拌勻，醃10分鐘。
4. 續加入山藥碎和洋蔥末、薑末、蔥末、太白粉混合同方向拌勻，再摔打至有黏性，捏成大肉丸備用。
5. 倒適量橄欖油入鍋燒熱，放入大肉丸炸至外觀上色，撈起瀝油。
6. 另取鍋，加入橄欖油燒熱，放入蔥段爆香，加入膏湯和獅子頭煮約30分鐘後，加萵苣、鹽再沸即成。

山藥獅子頭《太平惠民和劑局方·無比山藥園》

【用法】吃肉吃菜喝湯。

【功效】補經脈，起陰陽，安魂魄，開三焦，破積聚，厚腸胃，強筋練骨，輕身明目，除風去冷，無所不治。

【醫藥知識】山藥、澤瀉、熟地黃、山茱萸、茯神滋補肝腎；肉蓯蓉、巴戟天、菟絲子、五味子補腎陽，益精血；杜仲、牛膝補肝腎，強筋骨；赤石脂澀腸止瀉。

【宜】丈夫諸虛百損，五勞七傷，頭痛目眩，手足逆冷，或煩熱有時，或冷痹骨疼，腰髖不隨，飲食雖多，不生肌肉；或少食而脹滿，體無光澤，陽氣衰絕，陰氣不行。

【忌】醋、蒜、生冷及陳臭之物。

耆福臘八粥（八寶粥）《濟生方·歸脾湯》（4人份）

【藥材】西洋參、木香各3公克，炙黃耆15公克，炒白朮、茯苓、當歸、炒酸棗仁各9公克，遠志、生薑各6公克，炙甘草4.5公克。

【食材】糙米60公克，黑糯米、小米、燕麥、薏仁、紅豆、綠豆各30公克，紅棗（去皮去子）、桂圓肉、栗子、核桃、蓮子（去心）各25公克。

【調味】冰糖20公克。

#【料理】

1. 藥材加水900毫升煎煮至300毫升。
2. 黑糯米、糙米、小米淘淨，加水500毫升浸泡1小時。
3. 薏仁、紅豆、綠豆、蓮子洗淨，加水1000毫升浸泡6小時。大火煮沸後轉小火，熬煮約1小時後，放入步驟2及燕麥、紅棗、桂圓肉、栗子、核桃；轉大火煮沸後轉小火，再熬煮約半小時。
4. 加入步驟1藥汁及冰糖，再沸即成。

耆福臘八粥（八寶粥）《濟生方·歸脾湯》（4人份）

【用法】當正餐或點心食用。

【功效】補益氣血、健脾養心。

【醫藥知識】：參、朮、苓、草（四君子湯）、耆、小米、糙米健脾益氣；歸、棗仁、圓肉、遠志補血養心安神；木香理氣醒脾，補而不滯；薑棗相配，增食慾助消化。黑糯米健脾補血；薏仁、紅豆、綠豆健脾利水；栗子、核桃、蓮子健脾補腎；燕麥富含膳食纖維通便。（粥中極品）

【宜】①心脾兩虛型失眠，症見心煩失眠，手足心發熱，夜有盜汗，咽乾口渴，或口舌糜爛。②脾虛型月經不定者，症見經行或先或後，或經期中出血，量多或少，色淡質稀，神倦乏力，氣短懶言，食少腹脹。③貧血。

【忌】鐵器；蘿蔔和茶。兼有內熱的出血或失眠者。

大寒養生藥膳

- 大寒是全年最後一個節氣，古諺“大寒大寒，防風禦寒，早喝人參、黃酒，晚服杞菊地黃丸”，説明對身體調養的重視，女性調養在此節氣尤為重要。《校注婦人良方》指出“血者，水谷之精氣也，和調五臟，灑陳六腑，在男子則化為精，在婦人上為乳汁，下為血海”。說明女子“以血為本，以血為用”的道理。
- 肝、脾、腎的功能旺盛才有充盈的血，肝藏血，脾統（生）血，腎為先天之本主藏精。精能生血，血能化精，精血同源；精血充足，經、孕、產、乳才能正常。
- 婦女的情緒易於波動，歷代醫家提出“疏肝解鬱，調暢氣機”是婦女的養生大法，婦女養生飲食調養應著重固護脾腎，調養肝血。

大寒養生藥膳

- 大寒節氣養生藥膳：
  - 具有潤腸通便功效的膠蜜湯；
  - 能補益肝腎，通絡止痛的杜仲腰花；
  - 能補氣養血、固攝衝任、調經止帶的地黃雞精；
  - 能養血補虛，祛寒止痛的千金羊肉爐。

膠蜜湯《仁齋直指方·膠蜜湯》

【藥材】阿膠12公克。

【食材】蜂蜜20公克。

【調味】連根蔥白30公克。

【料理】蔥白加水600毫升煎煮10分鐘，去蔥白，放入阿膠溶化後離火，加蜂蜜調勻即成。

膠蜜湯《仁齋直指方·膠蜜湯》

【用法】食前溫服。

【功效】潤腸通便。

【醫藥知識】阿膠補血，滋陰潤燥；蜂蜜補中緩急，潤肺止咳，滑腸通便。

【宜】老人虛人大便秘澀者。

【忌】脾胃虛弱及大便溏瀉者。

阿膠

杜仲腰花《活人心統．思仙散》

【藥材】炒杜仲、八角茴香各9公克，木香3公克。

【食材】豬腎300公克。

【調味】老薑20公克，蔥段15公克，黑麻油30公克，料理米酒200毫升。

#【料理】

1. 藥材加水200毫升及米酒100毫升，煎煮至150毫升（約20分鐘），去渣備用。
2. 豬腎橫切半，剔去中間白膜，腰面十字切花再切斜片，洗後裝碗入清水浸泡冷藏去血水，取出沖洗瀝乾備用。
3. 薑洗淨切小丁，熱鍋放入麻油薑丁，小火慢煨至薑微乾，轉大火下腰花快炒轉色後倒入米酒、藥汁、蔥段，再沸起鍋。

杜仲腰花《活人心統．思仙散》

【用法】吃腰花喝湯。

【功效】補益肝腎，通絡止痛。

【醫藥知識】杜仲補肝腎，強筋骨；茴香散寒止痛，理氣和中；木香行氣止痛。豬腎除冷利，理腎氣，通膀胱。

【宜】腰痛者。

【忌】感冒發燒、喉嚨痛、牙痛及有感染者。

地黃雞精《壽世保元．烏雞白鳳丸》（4人份）

【藥材】當歸9公克，白芍、鹿角膠、丹參、香附、東洋參、山藥各8公克，生地黃、熟地黃各16公克，川芎、鱉甲、天門冬、芡實各4公克，黃耆、甘草、銀柴胡各2克，牡蠣、鹿角霜、桑螵蛸各3公克。

【食材】烏骨雞1隻（去頭頸足及內臟）約900公克。

【料理】

1. 鹿角膠、東洋參以外之藥材加水1000毫升，煎煮至150毫升，去渣備用。
2. 將雞洗淨，全雞骨頭拍碎（怕油可去皮）。
3. 電鍋內鍋裡倒扣一個大碗公，在碗公週圍放入藥汁、鹿角膠、東洋參。
4. 將全雞攤開鋪在碗公上。
5. 用2層鋁箔紙密封內鍋。
6. 外鍋擺上蒸架或竹筷，將封好的內鍋放入，在外鍋加水1000毫升，按下開關蒸煮至跳起。
7. 再加水1000毫升進行第二次蒸煮至跳起。
8. 開封移除雞肉及碗公，雞精即成。

地黃雞精《壽世保元．烏雞白鳳丸》（4人份）

【用法】喝雞精（肉不吃）。

【功效】補氣養血、固攝衝任、調經止帶。

【醫藥知識】烏骨雞以補血益陰，調補衝任，除陰虛發熱，療虛勞羸瘦；配鹿角膠補肝腎，益精血，固衝任，止崩漏；配東洋參、黃耆、當歸、白芍、川芎、生熟地黃補氣生血，和營調經；配丹參、香附養血活血，舒肝解鬱，調經止痛。鱉甲、銀柴胡、天門冬滋陰清熱，涼血除蒸。牡蠣、芡實、山藥、鹿角霜、桑螵蛸收澀止帶。甘草調和藥性。

【宜】氣血虧損、陰精不足所致月經不調，崩漏帶下或虛勞羸瘦，盜汗遺精。

【忌】火熱內蘊，血熱妄行，瘀血阻滯，血不歸經及濕熱下注，帶脈失約，實證崩漏帶下者。

千金羊肉爐《備急千金要方·羊肉湯》（4人份）

【藥材】當歸3公克，桂枝、甘草各6公克，白芍12公克，川芎9公克，熟地黃15公克。

【食材】羊肉600公克。

【調味】生薑、蔥、蒜頭各15公克，米酒300毫升，鹽2公克。

【料理】

1. 將藥材裝袋（藥包）、水800毫升、米酒放鍋中浸泡30分鐘備用。蔥洗淨切長段，蒜頭拍破備用。
2. 羊肉洗淨切塊，以蔥薑水汆燙後，置冷水泡涼，撈出瀝乾備用。
3. 將步驟1的滷汁（含藥包）煮沸，放入羊肉、蒜頭、鹽，煮沸後改小火再煮90分鐘，起鍋前再加幾滴米酒即可。

千金羊肉爐《備急千金要方·羊肉湯》（4人份）

【用法】吃肉喝湯。

【功效】養血補虛，祛寒止痛。

【醫藥知識】氣能生血。羊肉辛熱，用氣血之屬以補氣血，當歸、白芍、川芎、熟地黃（四物湯）引入血分，生薑、桂枝引入氣分，以生新血。

【宜】①血虛型產後腹痛，體弱。②產後腹中急痛，臍周絞痛，冷汗，虛勞不足。③氣血虛弱型痛經。④手腳冰冷及貧血。

【忌】感冒發燒、喉嚨痛、牙痛及有感染者。